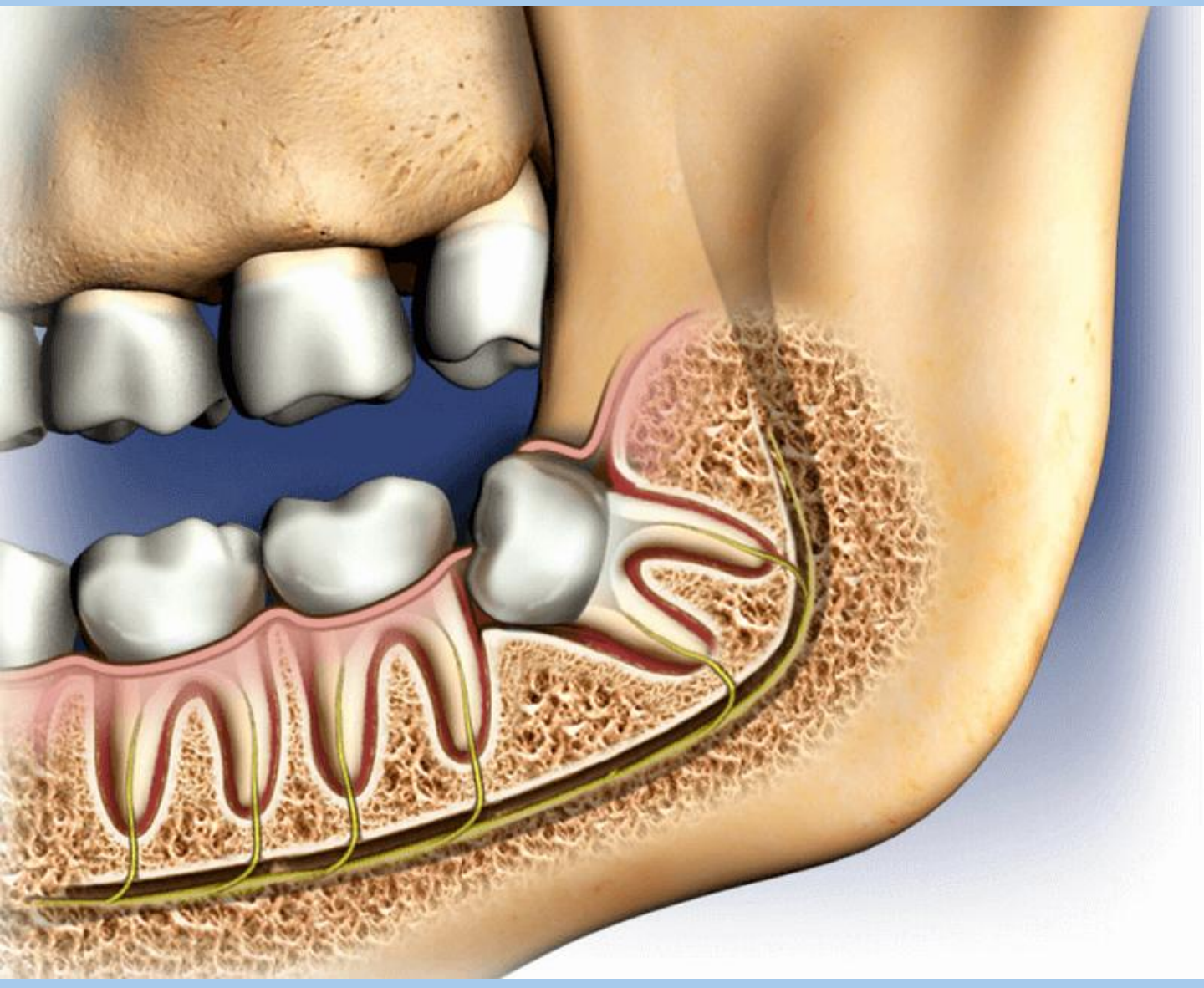
လူနာများအတွက်
အံဆုံးသွားအကြောင်း သိကောင်းစရာများ



ဒေါက်တာနေအောင် BDS, PhD

အံဆုံးသွားဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

၁။ **အခြေခံအချက်များ**
အံဆုံးသွားဆိုတာဘာလဲ၊ ဘယ်လိုဖွဲ့ဖြိုးလာသလဲ
အံဆုံးသွားများ ဘယ်လိုထွက်လာသလဲ
နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားဆိုတာဘာလဲ

၂။ **ရောဂါရှာဖွေခြင်း**
ဆရာဝန်က အံဆုံးသွား နစ်မြုပ်နေကြောင်း ဘယ်လိုသိလဲ

၃။ **ပြဿနာများနှင့် ကုသမှု**
နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွား၏ ပြဿနာများ
အံဆုံးသွားများကို ဖယ်ရှားသင့်သလား
အံဆုံးသွားကို ဖယ်ရှားဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်
အံဆုံးသွားကို မဖယ်ရှားဘဲထားပါက ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ

၄။ **ခွဲစိတ်ကုသမှု**
အံဆုံးသွားကို ဖယ်ရှားစဉ် ဘာတွေမျှော်လင့်ရမလဲ
အသက်ကြီးမှဖယ်ရှားပါက ကြုံတွေ့နိုင်သော ပြဿနာများ

အံဆုံးသွားနှင့် သက်ဆိုင်သော အရေးကြီးသော အချက်အလက်အားလုံးကို လူနာများ အလွယ်တကူနားလည်နိုင်စေရန် အခန်းလိုက်စီထားပါသည်။

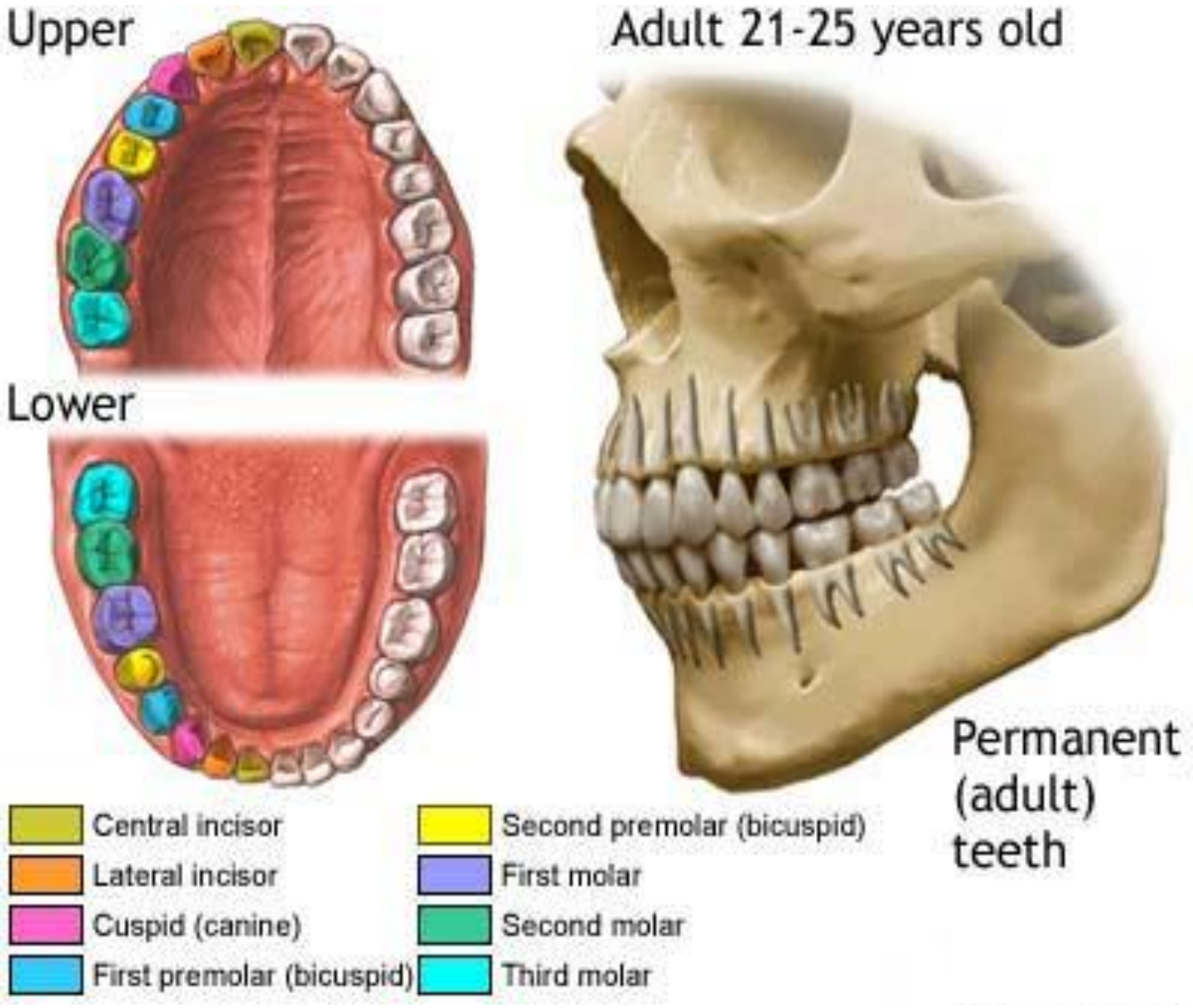
ဤစာအုပ်အကြောင်း

💌 ဤစာအုပ်သည် အံဆုံးသွားများနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းတို့ ဖွံ့ဖြိုးပုံ၊ မေးရိုးအတွင်း နစ်မြုပ်သွားပုံနှင့် အဘယ်ကြောင့်ဖယ်ရှားရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါမည်။ အချို့လူများတွင် နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများရှိပြီး အချို့တွင် မရှိရသည့်အကြောင်းရင်းများ၊ အံဆုံးသွားများကို ဖယ်ရှားရန် အကောင်းဆုံးအချိန်နှင့် နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွား ကျန်ရှိသော အသက်ကြီးသူများတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်အကျိုးဆက်များကိုလည်း လေ့လာသိရှိရပါမည်။

💌 အံဆုံးသွားနှင့်ပတ်သက်သော အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် အခြားဆက်စပ်နေသော အဖြေများကို ဤစာအုပ်တွင် တွေ့ရှိရပါမည်။

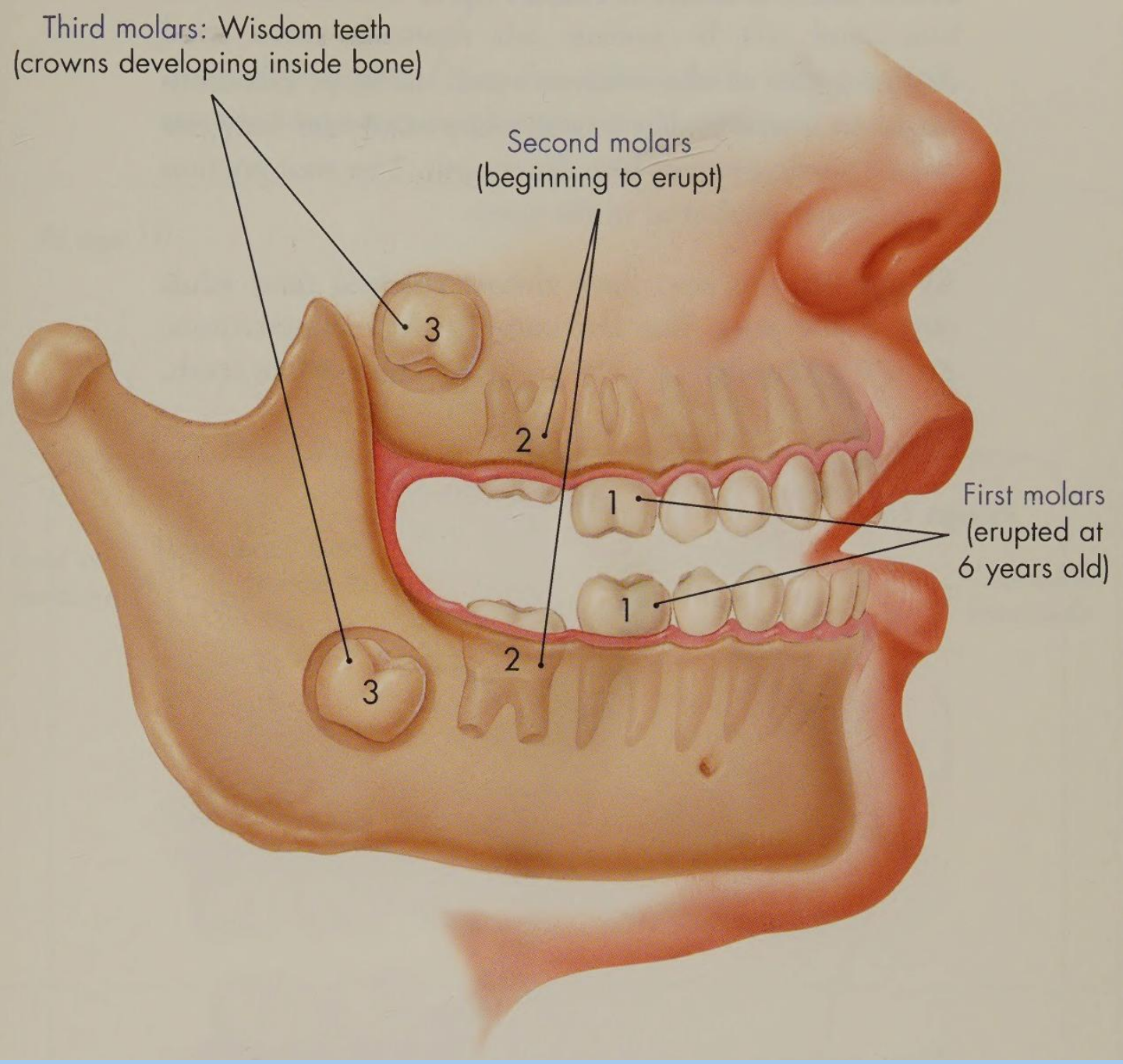
အံဆုံးသွားဆိုတာဘာလဲ၊ ၎င်းတို့ဘယ်လိုဖွံ့ဖြိုးလာသလဲ?
အံဆုံးသွားများ ဘယ်လိုထွက်လာသလဲ?
အဘယ်ကြောင့် အချို့အံဆုံးသွားများ မေးရိုးအတွင်း နစ်မြုပ်နေရသလဲ?
နစ်မြုပ်နေသောအံဆုံးသွားများက လူနာကို ပြဿနာဖြစ်စေသလား?
နစ်မြုပ်နေသောအံဆုံးသွားများကို ဖယ်ရှားသင့်သလား?

💌 ဤစာအုပ်ရှိအချက်အလက်များသည် ယေဘုယျသဘောသာ ဖြစ်ပြီး ဖော်ပြထားသောအသက်အရွယ်များမှာ ခန့်မှန်းခြေသာဖြစ်ပါသည်။ သင့်အံဆုံးသွားများ မည်မျှမြန်ဆန်စွာဖွံ့ဖြိုးနေသည်နှင့် မည်သည့်ကုသမှုက အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို သင့်သွားဆရာဝန်ကသာ သေသေချာချာ ပြောပြနိုင်ပါလိမ့်မည်။



💗 လူကြီးသွား (၃၂) ချောင်းအထိ ရှိနိုင်ပြီး၊ မေးရိုးတစ်ဖက်စီတွင် (၁၆) ချောင်းစီ ပါဝင်ပါသည်။ ပါးစပ်ဖွင့်ကြည့်လျှင် သွား၏အပေါ် ပိုင်း ဖြစ်သော "သွားခေါင်းပိုင်း(crown)" ကိုသာ မြင်ရပြီး၊ အောက်ခြေရှိ "သွားအမြစ် (root)" သည် သွားဖုံးအောက်တွင် မေးရိုးနှင့်တွယ်ထားပါသည်။

💗 ရှေ့သွားအများစုတွင် အမြစ်တစ်ခုသာရှိသော်လည်း၊ အနောက်ဘက်ရှိ အံသွား (molars) များတွင် အမြစ် (၂) ခု သို့မဟုတ် (၃) ခုအထိ ပါရှိသည်။ သွားအမြစ်များသည် အစာဝါးခြင်းနှင့်ဖိအားကို ပိုမိုထောက်ပံ့နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။



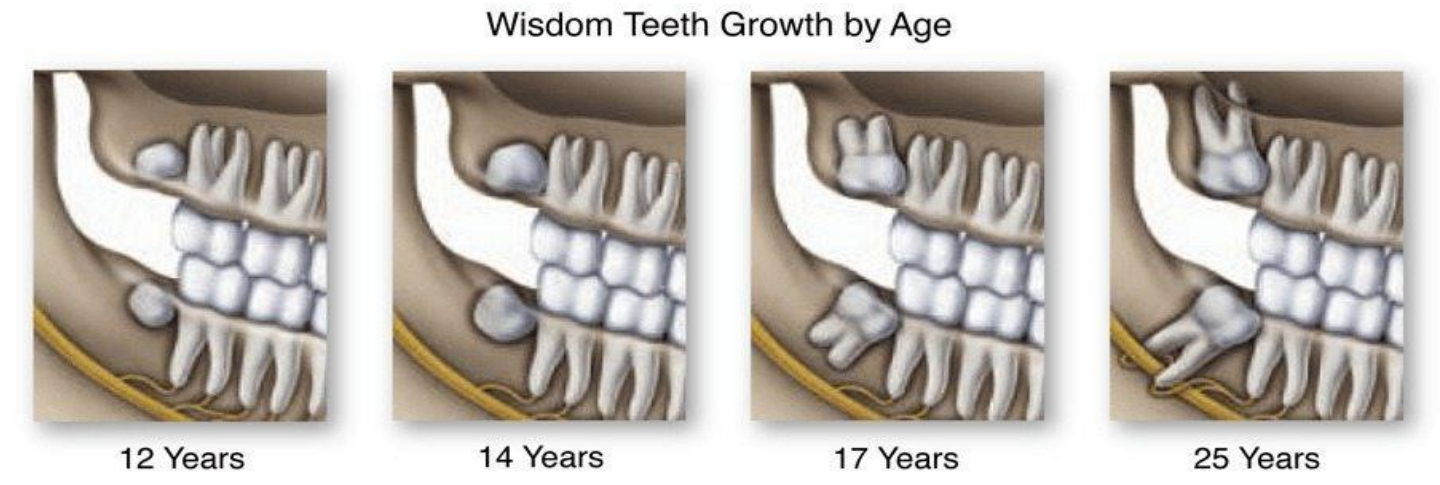
💗 **အံသွားများအကြောင်း**

3 = တတိယ အံဆုံးသွား (အရိုးအတွင်း ဖွံ့ဖြိုးဆဲ သွားခေါင်းပိုင်းကို တွေ့ရပုံ)

2 = ဒုတိယအံသွား (စတင်ထွက်နေဆဲ)

1 = ပထမအံသွား (ကလေးအသက် ၆ နှစ်ခန့်တွင် စတင်ထွက်လာပုံ)

💗 "သွားခေါင်းပိုင်း" ဆိုသည်မှာ သွား၏မြင်ရသောအပိုင်းဖြစ်ပြီး "အရိုးအတွင်း" ဆိုသည်မှာ မေးရိုးထဲတွင် ဖွံ့ဖြိုးနေသည်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။



💗 အံဆုံးသွား ဆိုတာဘာလဲ? ဘယ်လိုဖွံ့ဖြိုးလာသလဲ?

"အံဆုံးသွား" လို့ခေါ်တဲ့သွားတွေဟာ
တကယ်တော့ **တတိယအံသွား**တွေဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မှာ ပထမအံသွားနဲ့
ဒုတိယအံသွားတွေလည်း ရှိပါတယ်။

💗 အံဆုံးသွားတွေရဲ့အခြေခံအချက်များ

အရေအတွက်။ ။ပုံမှန်အားဖြင့် ၄ ချောင်း (တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ
အထက်နှင့်အောက် တစ်ချောင်းစီ) ရှိပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာ
သဘာဝအတိုင်း ဒီထက်နည်းနိုင်ပါတယ်။

တည်နေရာ။ ။ပါးစပ်အနောက်ဆုံးမှာ တည်ရှိပါတယ်။

💗 အံဆုံးသွားများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်ဆင့်

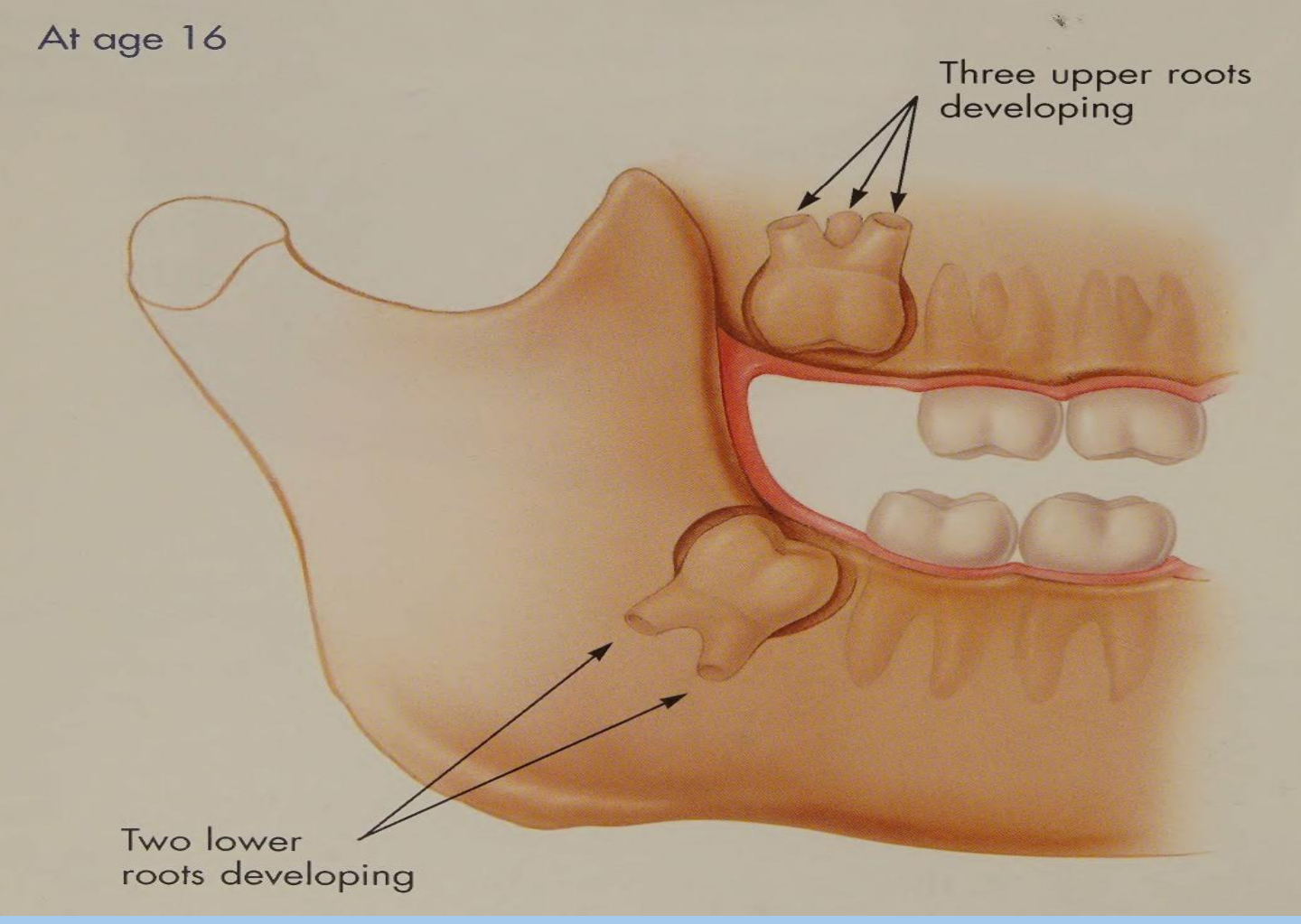
အသက် ၉ နှစ်ခန့်မှာ မေးရိုးထဲမှာ စတင်ဖွံ့ဖြိုးပါတယ်။

အသက် ၁၄ နှစ်ခန့်မှာ သွားခေါင်းပိုင်း (အပေါ်ပိုင်း)
အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်နှောင်းပိုင်းမှာ အမြစ်တွေပြည့်စုံလာပြီး ပါးစပ်ထဲကို
စတင်ထွက်လာတတ်ပါတယ်။

💗 သိထားရမယ့်အချက်

တချို့အံဆုံးသွားတွေဟာ လုံးဝမထွက်ဘဲ မေးရိုးအတွင်း
နစ်မြုပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရအောင်နော်။



💌 အံဆုံးသွား ဘယ်လိုထွက်လာသလဲ?

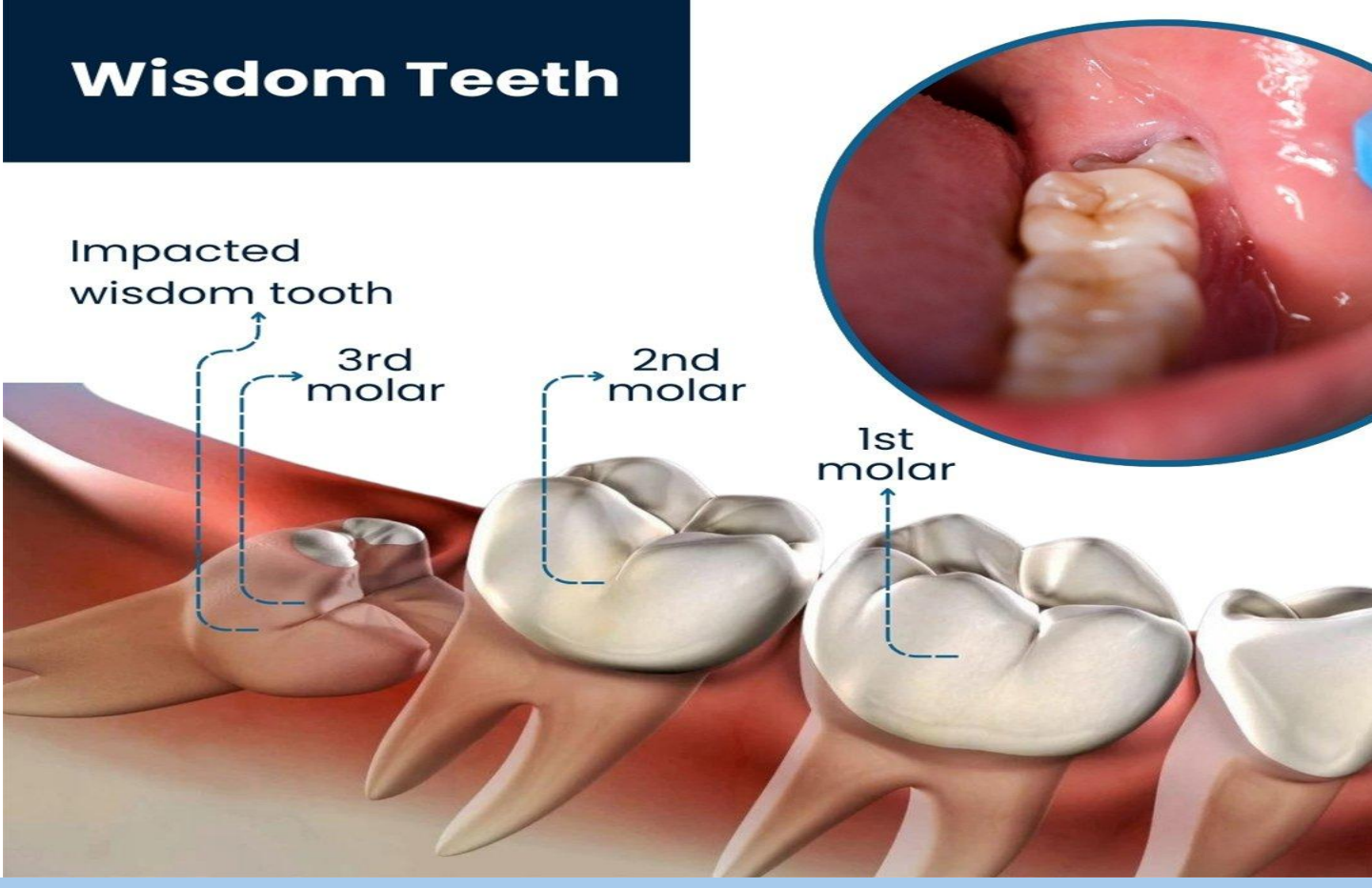
အံဆုံးသွားတွေရဲ့ သွားအမြစ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့အမျှ၊ သွားတွေဟာ အရိုးထဲကနေ တဖြည်းဖြည်းရွေ့လာပြီး **သွားခေါင်းပိုင်း (အပေါ် ပိုင်း)**က ပါးစပ်ထဲရောက်လာပါတယ်။ **အမြစ်ပိုင်း** ကတော့ အရိုးထဲမှာ ခိုင်မြဲစွာ စွဲမြဲနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

💌 အသက် ၁၆ နှစ်မှာ ဖြစ်ပျက်မယ့်အရာ

မေးရိုးတွေဟာ လူကြီးတစ်ဦးရဲ့ မေးရိုးအရွယ်အစားနီးပါး ရောက်နေပါပြီ။ ဒီပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း တချို့မေးရိုးတွေမှာ အံဆုံးသွားအတွက် နေရာလုံလောက်စွာ ရှိပါတယ်။

💌 အထက်ကပုံမှာဆိုရင်

အပေါ်မေးရိုးရှိ အံဆုံးသွားမှာ အမြစ် ၃ ခု ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။
အောက်မေးရိုးရှိ အံဆုံးသွားမှာ အမြစ် ၂ ခု ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။



💗 **နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွား (Impacted Wisdom Teeth) ဆိုတာဘာလဲ?**

အရင်ကြည့်ခဲ့သလိုပဲ၊ ပါးစပ်ထဲမှာ အံဆုံးသွားအတွက် နေရာလုံလောက်ရင် ပုံမှန်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။

💗 **ဒါပေမယ့် နေရာမလုံလောက်ရင်ကော?**

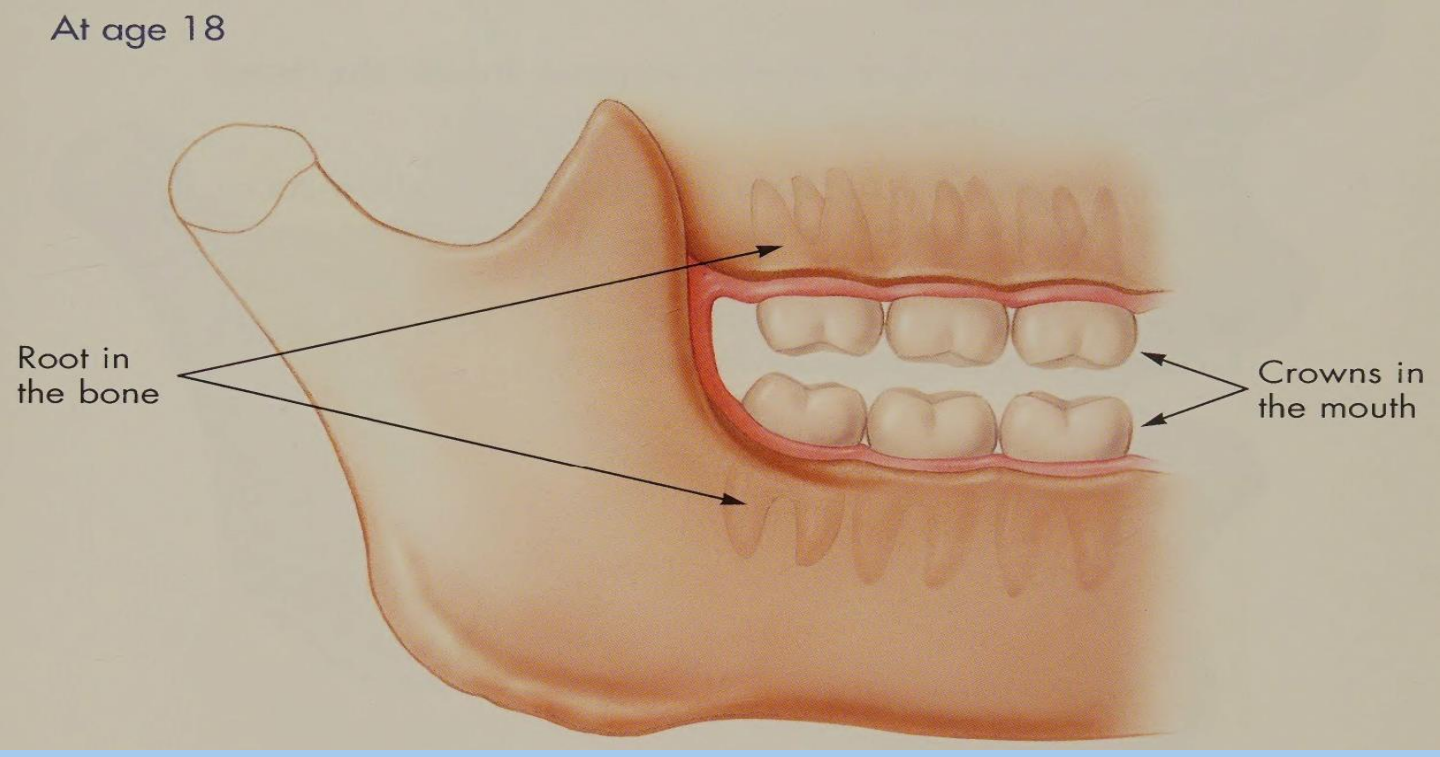
အဖြေကတော့ - သွားတွေက အရိုးထဲမှာ **ပိတ်မိနေပြီး**၊ ဒါကို မေးရိုးအတွင်း နစ်မြုပ်နေသောအံဆုံးသွား(impacted) လို့ခေါ်ပါတယ်။

💗 **ဥပမာ**

တစ်ချို့လူနာတွေမှာ မေးရိုးတိုလွန်းတဲ့အတွက် အံဆုံးသွားအတွက် နေရာမရှိပါဘူး။

အံဆုံးသွားတွေက ဒုတိယအံသွားရဲ့ အနောက်မှာကန့်လန့်တိုးပြီး ဆက်မရွေ့နိုင်တော့ဘူး။

အံဆုံးသွားတွေဟာ အပြင်ထွက်မလာဘဲ မေးရိုးထဲမှာဘဲ **ပိတ်မိနေတယ်**။



- **အံဆုံးသွား ပုံမှန်ထွက်ခြင်း**

ဤပုံတွင် အံဆုံးသွား၏ **သွားခေါင်းပိုင်း (crown)** များသည် မေးရိုးနှင့်သွားဖုံးမျက်နှာပြင်ကို ဖြတ်ကျော်ကာ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာပြီဖြစ်သည်။ သွားခေါင်းပိုင်း အပြည့်အဝထွက်လာပါက အံဆုံးသွားများကို **အစာဝါးခြင်း**အတွက် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

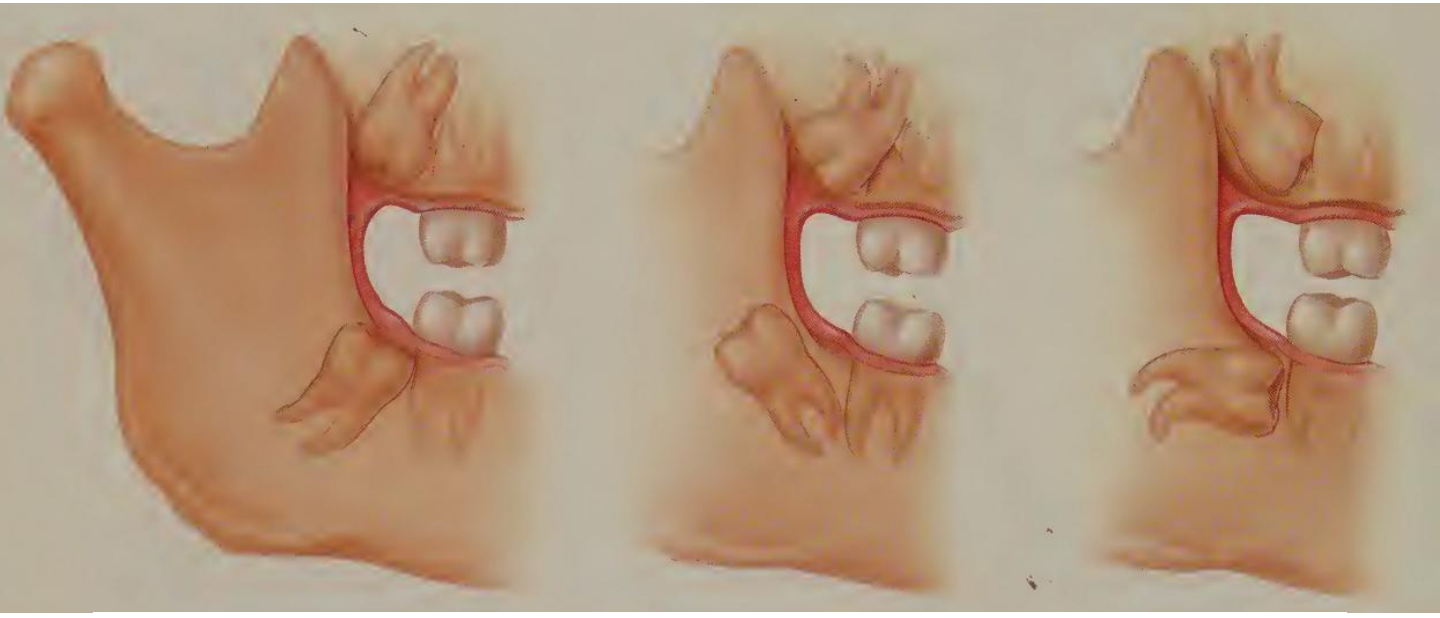
- **အသက် ၁၈ နှစ်တွင် ဖြစ်ပေါ်မည့်အခြေအနေ**

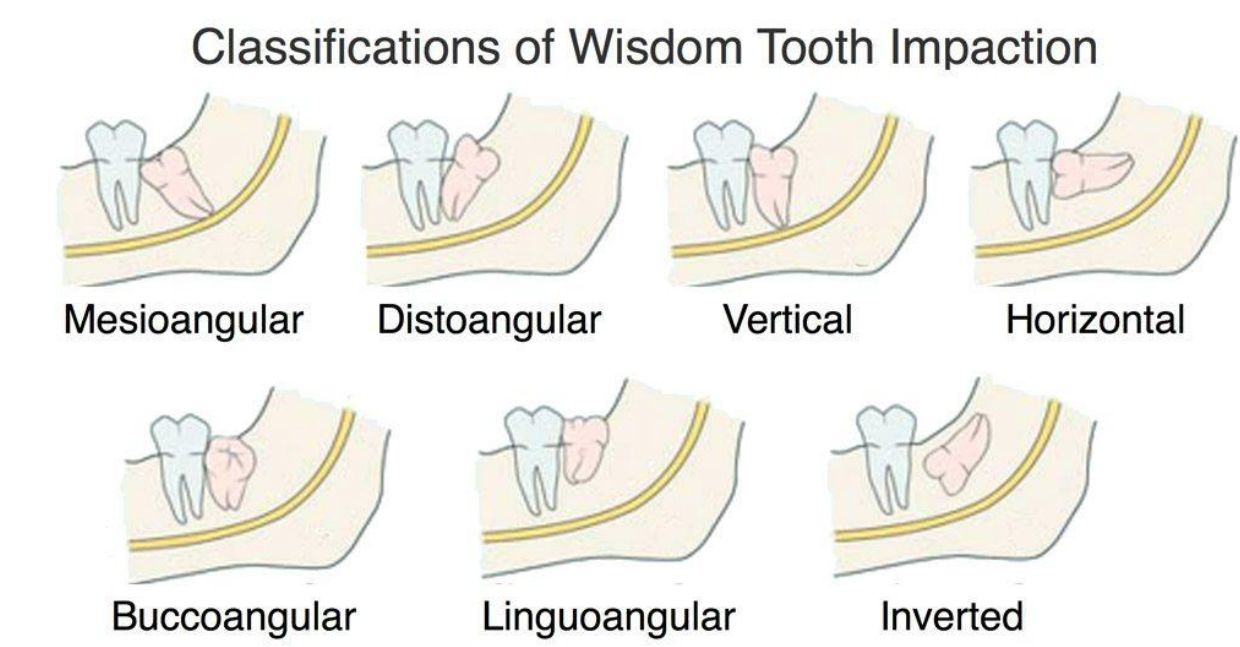
သွားအမြစ်များမှာ အရိုးအတွင်း စွဲမြဲစွာတည်ရှိနေပြီး **သွားခေါင်းပိုင်းများမှာ** ပါးစပ်အတွင်း လုံးဝထွက်နေပါလိမ့်မည်။

- **သိထားရမည့်အချက်မှာ** အံဆုံးသွားများသည် မေးရိုးအတွင်းမှ (ဖွံ့ဖြိုးဆဲနေရာ) → အမြစ်များက မေးရိုးအတွင်း၊ သွားခေါင်းပိုင်းများက ပါးစပ်အတွင်းသို့ **အဆင့်ဆင့် ရွေ့လျားထွက်လာခြင်း** ဖြစ်သည်။ သွားခေါင်းပိုင်းအပြည့်အဝထွက်ပြီးသော်လည်း၊ **သွားအမြစ်ထိပ်များ** ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးပြီးမှသာ ပြည့်စုံသောအဆင့်သို့ ရောက်ပါလိမ့်မည်။

- **အံဆုံးသွားအားလုံးကို နှုတ်ပစ်ရမည်** ဆိုသောအယူအဆမှာ **မမှန်ပါ**။

မေးရိုးအတွင်း နေရာလုံလောက်ပါက ၎င်းတို့သည် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။



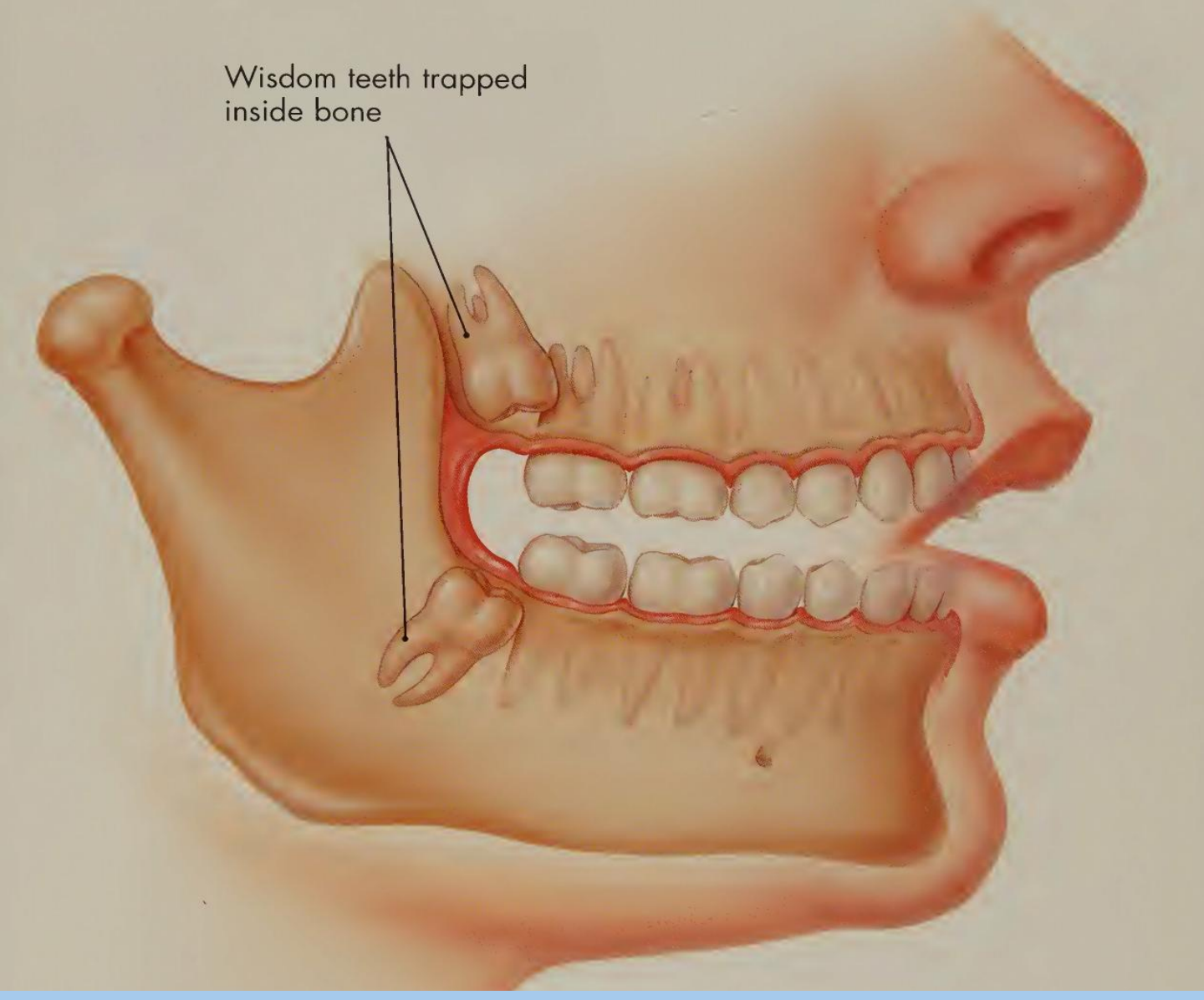


💌 **နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများ၏ အခြေအနေ**

နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများသည် မေးရိုးအတွင်း၌ အမျိုးမျိုးသော အနေအထားဖြင့် တည်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသွားများ၏ သွားအမြစ်များသည် များသောအားဖြင့် ပုံမှန်အတိုင်း အတည့်မပေါက်ဘဲ **ကွေးနေခြင်း၊ လိမ်နေခြင်း** စသည့် ပုံစံများ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

💌 ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားရန် **ပိုမိုခက်ခဲပြီး အချိန်ပိုကြာနိုင်ပါသည်။** ပြန်လည်အနာကျက်ရန် **ပိုမိုနှေးကွေးနိုင်ပါသည်။**

💌 **ကွေးနေသောအမြစ်များ**ဆိုသည်မှာ ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။



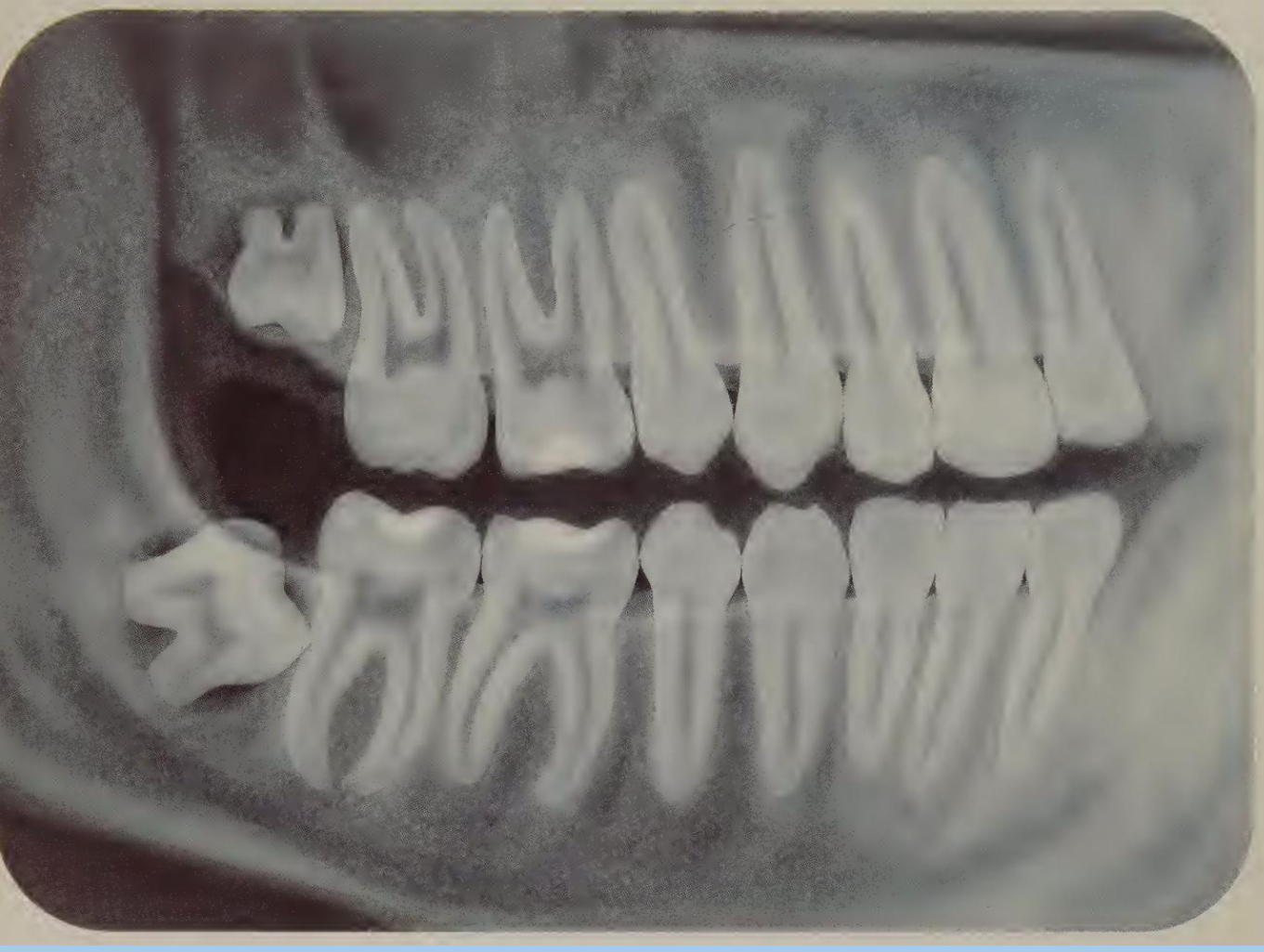
💗 မေးရိုးအတွင်း ပိတ်မိနေသော အံဆုံးသွားများ

ဤအခြေအနေတွင် အံဆုံးသွားများသည် မေးရိုးအတွင်း၌ လုံးဝပိတ်မိနေပြီး ပါးစပ်အတွင်းသို့ မထွက်နိုင်တော့ပါ။

ဤကဲ့သို့သော နစ်မြုပ်နေသောသွားများကို "**မေးရိုးအတွင်းပိတ်မိနေသော အံဆုံးသွား (Bony Impaction)**" ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။

💗 ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ

- မေးရိုးနေရာကျဉ်းခြင်း
- အခြားသွားများနှင့် ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း
- သွားထွက်မှုလမ်းကြောင်းမှားယွင်းခြင်း
- အခြားအကြောင်းရင်းများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။



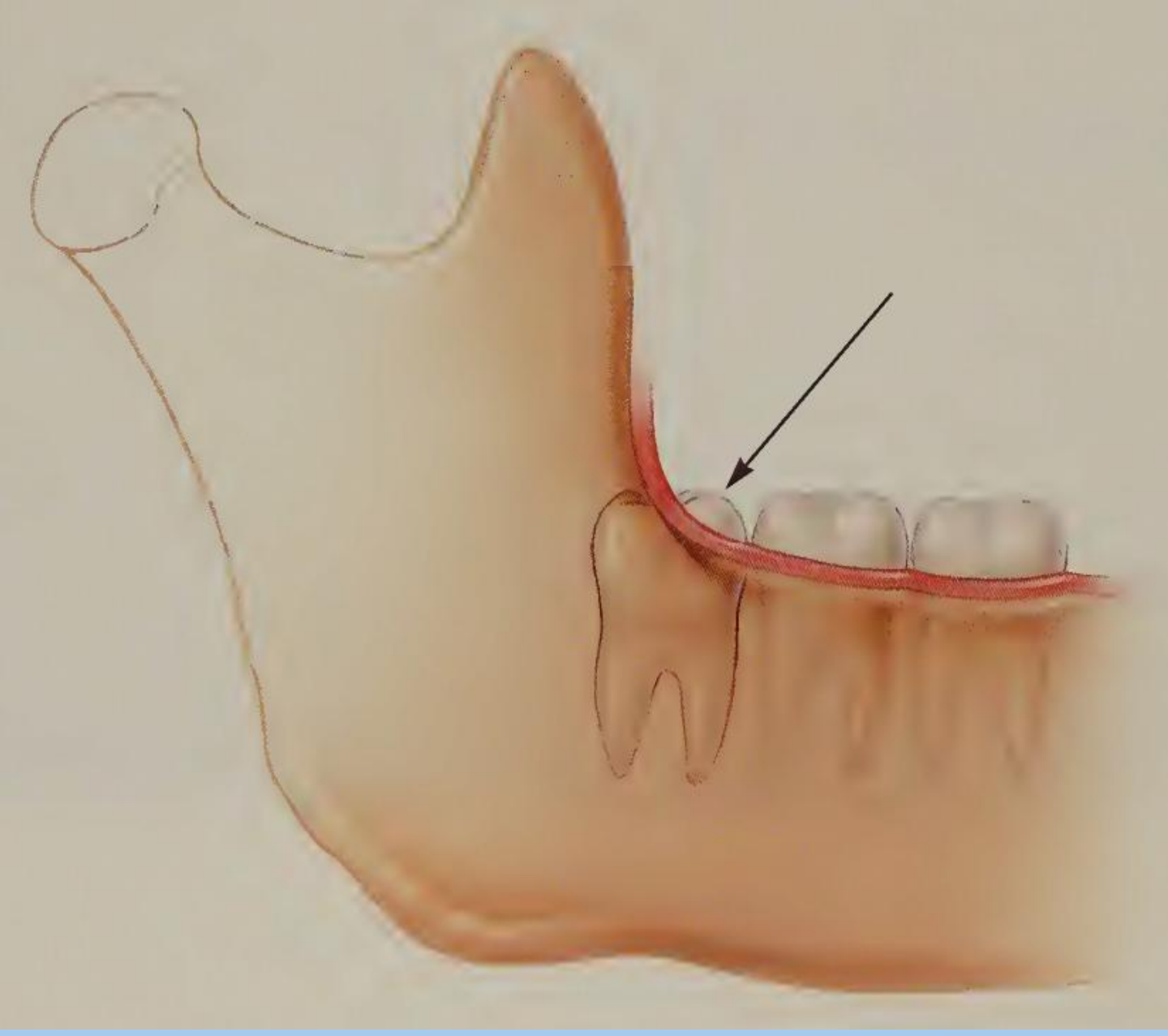
💗 **သွားဆရာဝန်က နစ်မြုပ်နေတဲ့ အံဆုံးသွားကို ဘယ်လိုသိလဲ?**

သွားပုံမှန်စစ်ဆေးမှုမှာ ဆရာဝန်က **ဓာတ်မှန် (X-ray)** ရိုက်ပါတယ်။
ဒီဓာတ်မှန်ကနေ -
နစ်မြုပ်နေတဲ့ အံဆုံးသွားရဲ့**တည်နေရာကို သိနိုင်ပါတယ်။**
အံဆုံးသွားက ဒုတိယအံသွားတွေကို **တွန်းနေလား၊**
အနီးအနားမှာ **ပိုးဝင်နေလား** ဆိုတာတွေကို မြင်ရပါတယ်။

💗 **ဓာတ်မှန်ကြည့်ပြီး သွားဆရာဝန်က ဘာသိလဲ?**

အံဆုံးသွား ပုံမှန်အတိုင်းပဲ ထွက်လာမလား (ဒါမှမဟုတ်)
နစ်မြုပ်နေတဲ့အံဆုံးသွား ဖြစ်နေပြီလားဆိုတာကို အတိအကျ
ပြောနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

💗 လိုအပ်ရင် မေးရိုးနဲ့ သွားအနေအထားကို သုံးဖက်မြင်ကြည့်ရှုနိုင်တဲ့
CBCTဓါတ်မှန်ကို ရိုက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

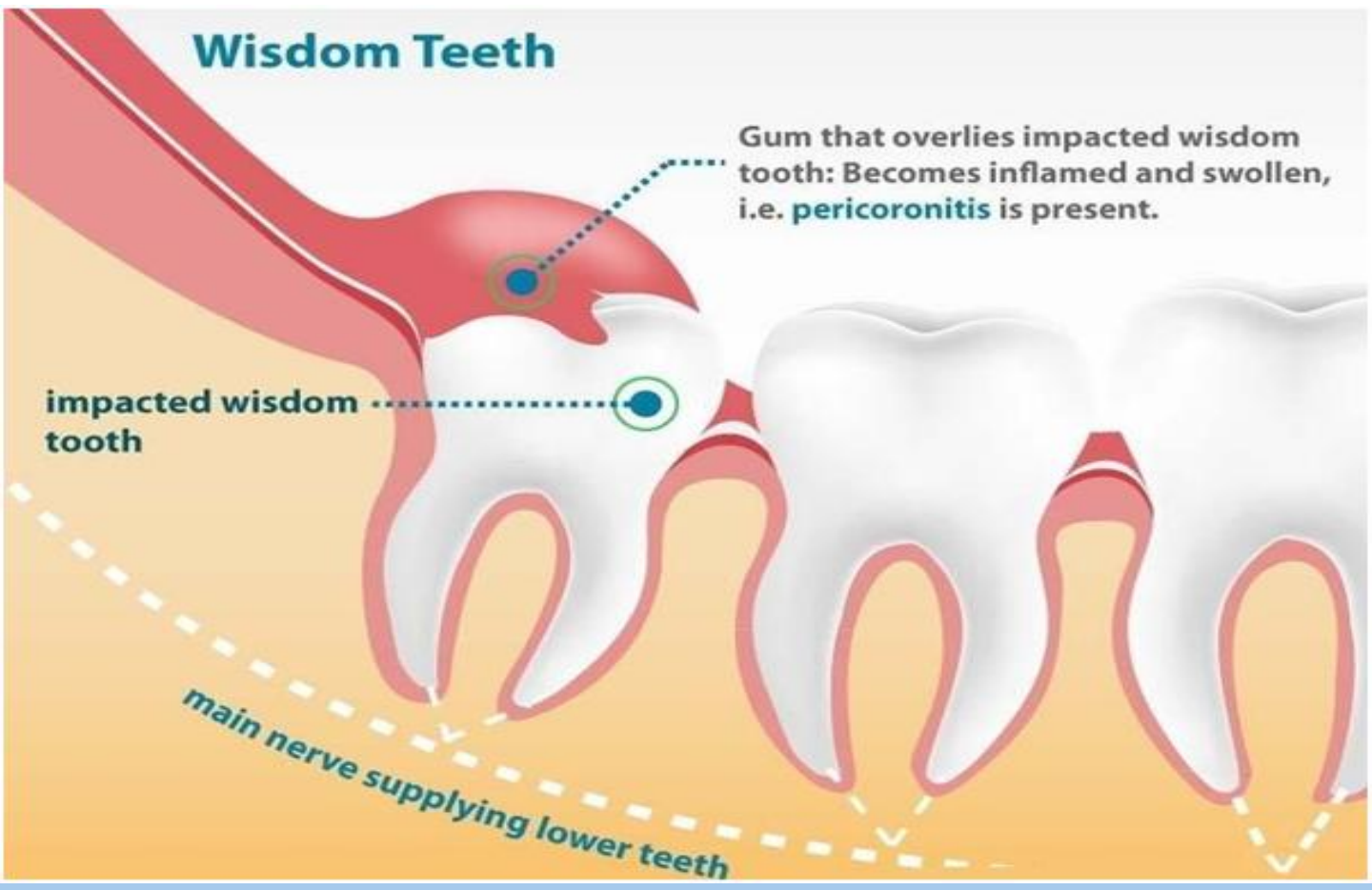


💗 **တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာ မြင်ရသော နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွား**

ဤပုံတွင် အံဆုံးသွား၏ **အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ** ပါးစပ်ထဲတွင် မြင်ရသော်လည်း၊ ၎င်းကို **နစ်မြုပ်နေသောသွား (impacted tooth)** အဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။ **သွားမှာ အပြည့်အဝ မထွက်နိုင်**သေးခြင်း၊ **သွားခေါင်းပိုင်း (crown) အစိတ်အပိုင်းအများစု** သည် အရိုးနှင့်သွားဖုံးအောက်တွင် **ဆက်လက်ပိတ်မိနေသေးခြင်း**တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

💗 **မှတ်ချက်**

အံဆုံးသွားမှာ "မနစ်မြုပ်ဘဲ ပုံမှန်ထွက်ပြီး" ဟု သတ်မှတ်ရန် သွားခေါင်းပိုင်းသည် မေးရိုးနှင့်သွားဖုံးအပြင်ဘက်သို့ **ပေါ်နေရမည်**။



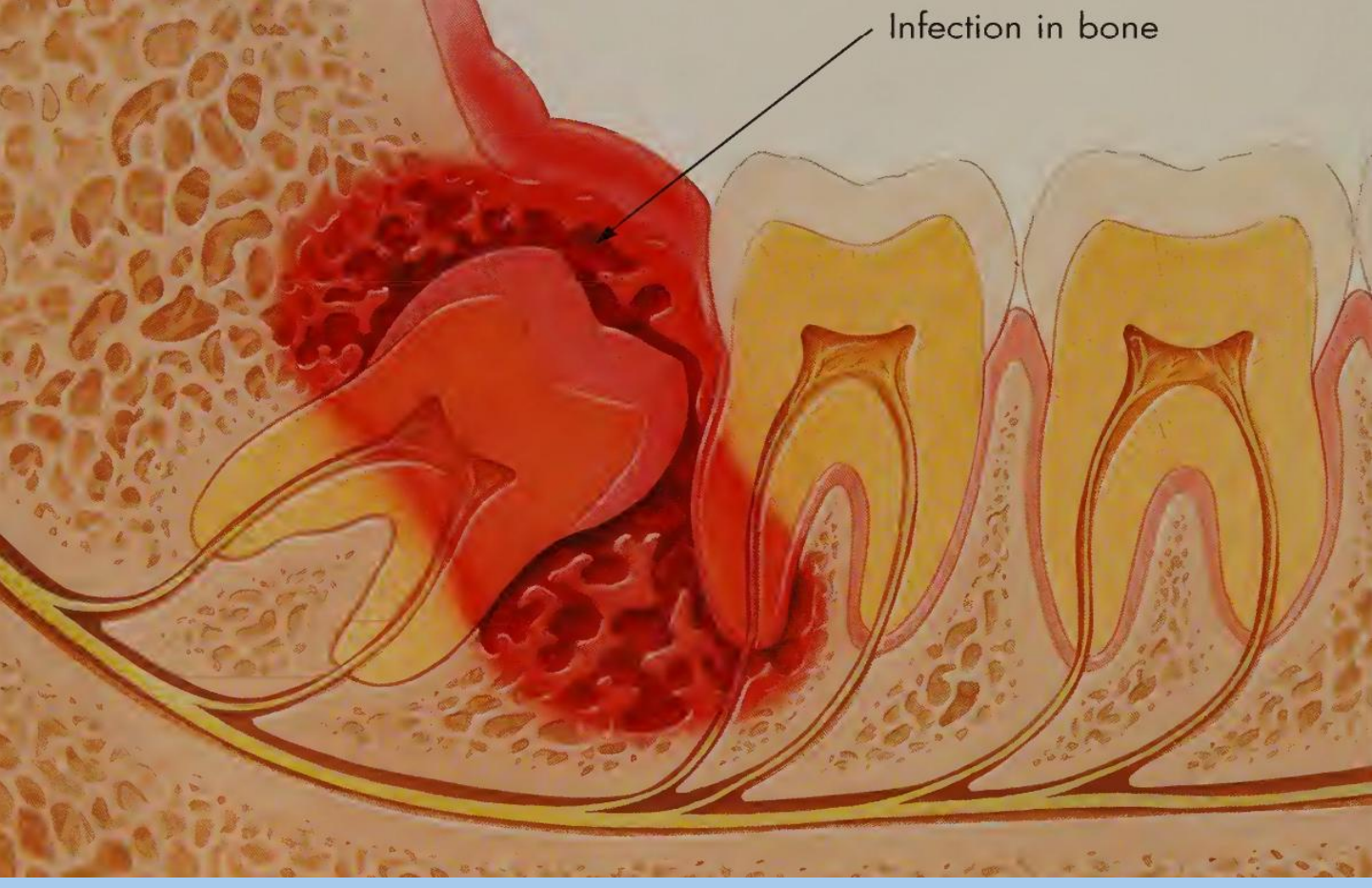
💗 **မေးရိုးအတွင်း နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများ၏ ပြဿနာများ**

၁။ သွားဖုံးရောင်ခြင်း (Gum Infection)

နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားပတ်လည်ရှိ သွားဖုံးများ ပိုးဝင်ခြင်းသည် အလွန်အဖြစ်များပါသည်။ အထူးသဖြင့် **အံဆုံးသွားများသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရအခက်ဆုံးနေရာမှာ ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။** အစာအကြွင်းအကျန်အမှုန်များ (food particles) နှင့် ဘက်တီးရီးယားများမှာ ဒုတိယအံသွားနောက်တွင် စုပုံလာနိုင်သည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွား၏ သွားခေါင်းပိုင်းပတ်လည်တွင် ပိုးဝင်ကာ **သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့် ပြင်းထန်သောနာကျင်မှုများ** ဖြစ်နိုင်သည်။

💗 အံဆုံးသွားပေါ် ရှိ သွားဖုံး၏ နာကျင်မှုကို "သွားပေါက်သောကြောင့် နာကျင်မှုဖြစ်ခြင်း"အဖြစ် မှားယွင်းယူဆတတ်ကြသည်။ အမှန်တွင် ၎င်းသည် **နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားမှဖြစ်သော ပြဿနာစတင်နေကြောင်း သတိပေးချက်** ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



💗 နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများကို "ဒီအတိုင်းထားလိုက်ပါ" ဟု ရိုးရိုးလေး မပြောနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါပြဿနာကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

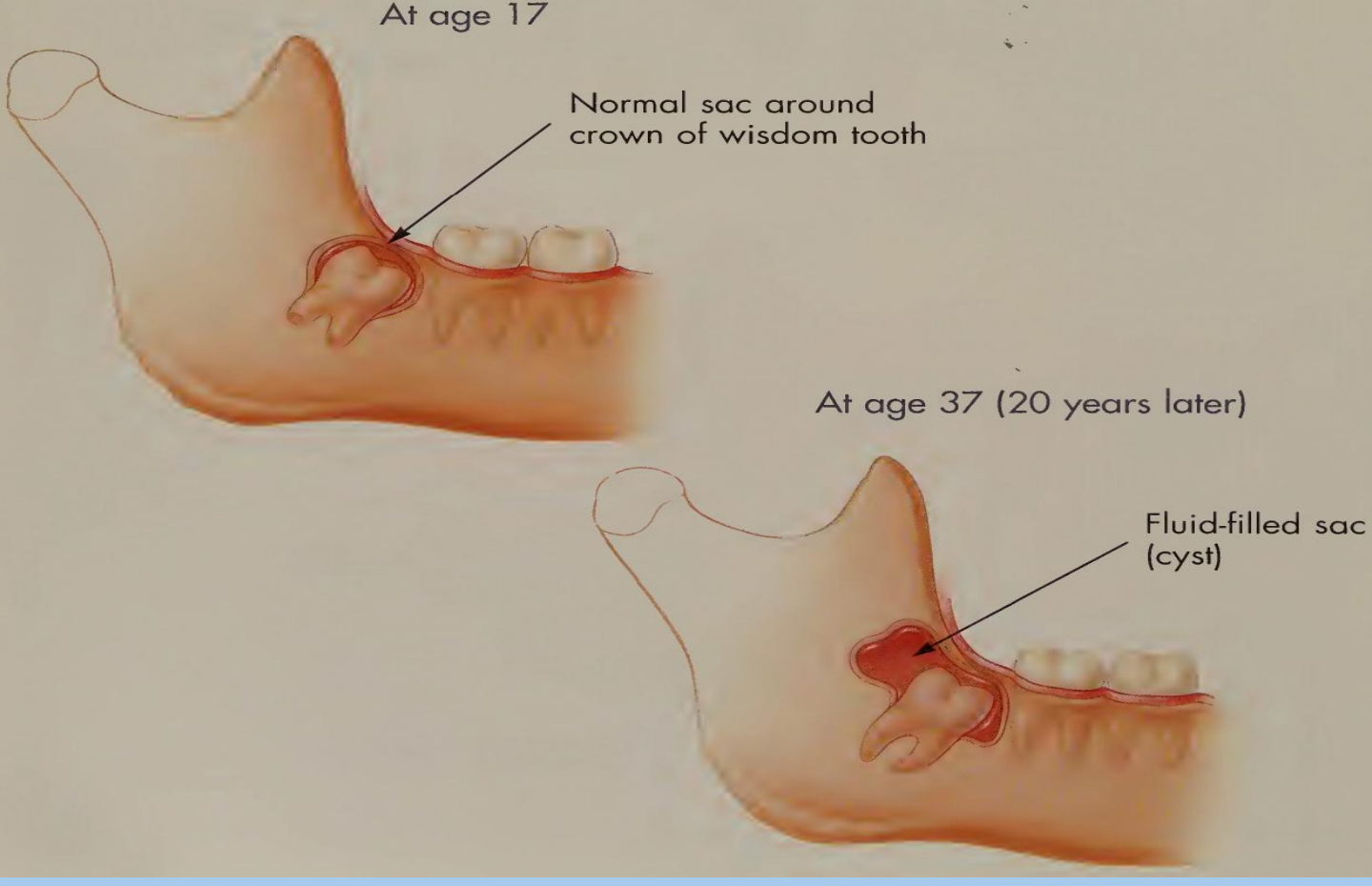
၂။ မေးရိုးအတွင်း နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော အရိုးအတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း (Bone Infection)

သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို မကုသဘဲထားပါက၊ ရောဂါပိုးသည် အရိုးအတွင်းနက်ရှိုင်းစွာ နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားအထိ ပျံ့သွားနိုင်ပြီး

✓ **သွားကိုသာမက** ပတ်လည်ရှိ **မေးရိုးအရိုး**ကိုပါ ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

✓ ဤကဲ့သို့သော အရိုးအတွင်းပိုးဝင်မှုသည် **နှစ်နှင့်ချီ၍ တိတ်တဆိတ်ဖြစ်နေတတ်**ပြီး လူနာမသိလိုက်ဘဲ ဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။

အထက်တွင် ပြသထားသော ပုံတွင် ပိုးသည် အနီးရှိ **ဒုတိယအံသွား၏အမြစ်**ထိပျံ့နှံ့သွားပြီး၊ ပိုဆိုးလာပါက ထိုသွားကိုပါ အံဆုံးသွားနှင့်အတူ **နှုတ်ပစ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်**။



💗 နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများကို "ဒီအတိုင်းထားလိုက်ပါ" ဟု ရိုးရိုးလေး မပြောနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါပြဿနာကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

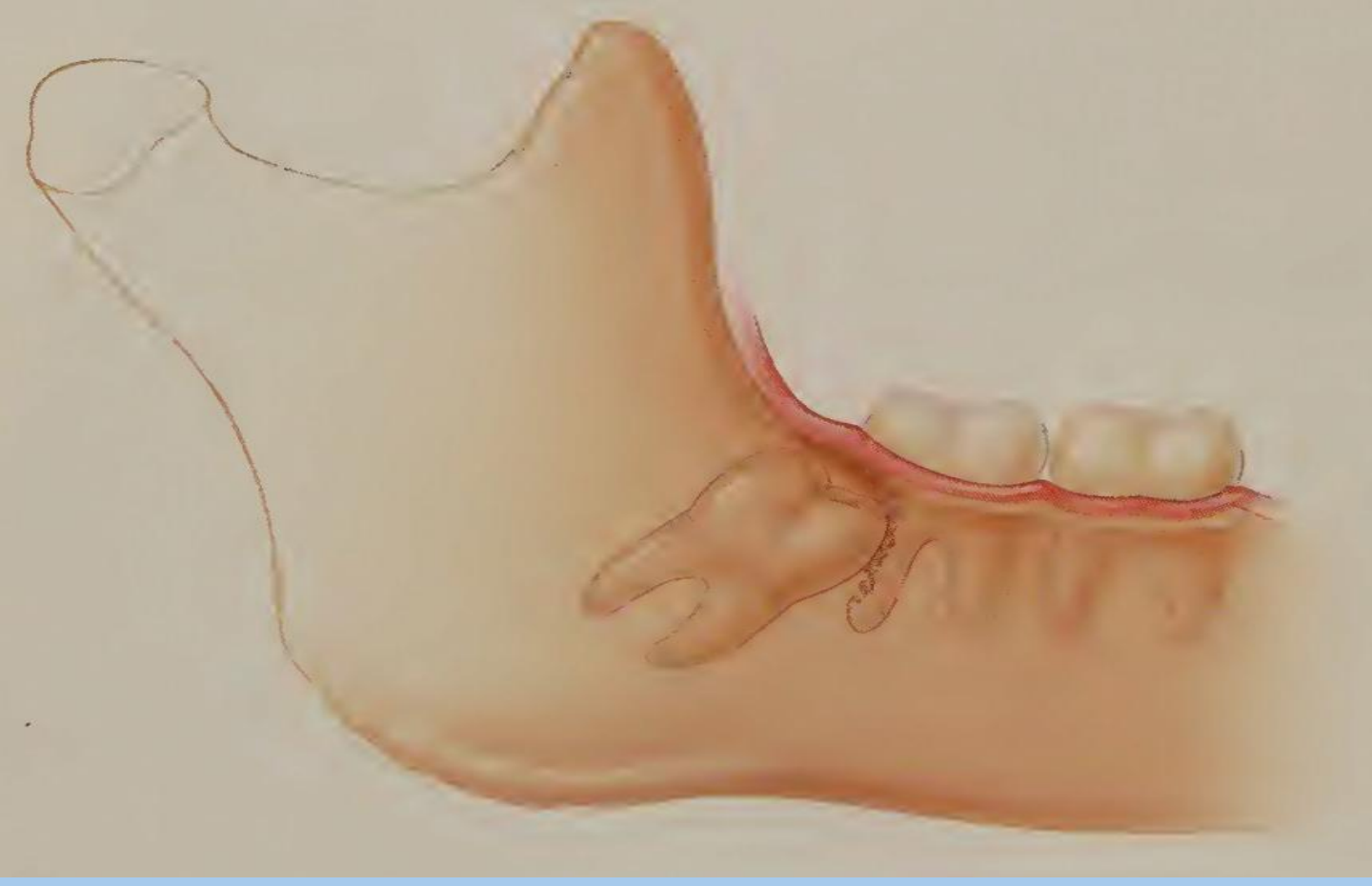
၃။ အံဆုံးသွားနှင့်ဆက်စပ်သော အရည်အိတ် (Cysts) ပြဿနာ

အံဆုံးသွား ဖွံ့ဖြိုးစဉ်က အရိုးအတွင်းရှိ အိတ်ပါးလေးတစ်ခု ရှိပါသည်။ ပုံမှန်ထွက်လာပါက ဤအိတ်မှာ ပျောက်သွားပါသည်။

သို့သော် မေးရိုးအတွင်း နစ်မြုပ်လျှက် ကျန်နေရစ်ပါက

အိတ်ပါးလေးမှာ အရိုးမှ အရည်များနှင့် ပြည့်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုအိတ်သည် **အရည်အိတ် (cyst)** အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားကာ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ **အရိုးများကို ဖျက်ဆီးနိုင်သည်။**

💗 **ဥပမာ** အသက် 17မှာ အံဆုံးသွား၏ သွားခေါင်းပိုင်း ပတ်လည်ရှိ ပုံမှန်အိတ်ပါးသည် အသက် 37 (နှစ်20ကြာပြီးနောက်)မှာ အရည်ပြည့်နေသော အရည်အိတ် အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။



💗 နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများကို "ဒီအတိုင်းထားလိုက်ပါ" ဟု ရိုးရိုးလေး မပြောနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါပြဿနာကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၄။ ပါးနှင့်လည်ပင်းပိုင်းအထိ ရောဂါပိုးပျံ့သွားနိုင်ခြင်း

မေးရိုးကိုဖြတ်ကျော်ကာ အနီးတဝိုက်ရှိ ပါးနှင့်လည်ပင်းသို့ ပိုးဝင်နိုင်သည်။

လက္ခဏာများ

မျက်နှာရောင်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ပါးစပ်ဟရခက်ခြင်း၊ မျိုချရခက်ခြင်း စသဖြင့်

၅။ အနီးအနားရှိ အခြားသွားများကို ပျက်စီးစေခြင်း

နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားက ဒုတိယအံသွားကို **အဆက်မပြတ် ဖိအားပေးနေတတ်**ပါသည်။

ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ထိုသွား၏အနောက်ပိုင်း **ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။**

💗 နာကျင်မှုမခံစားရဘဲ တိတ်တဆိတ်ပျက်စီးနိုင်ပြီး ကုသမှုခံယူရန် **နောက်ကျသဖြင့် ဒုတိယအံသွားကို နုတ်ပစ်ရတတ်ပါသည်။**

💗 **နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများအတွက် ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

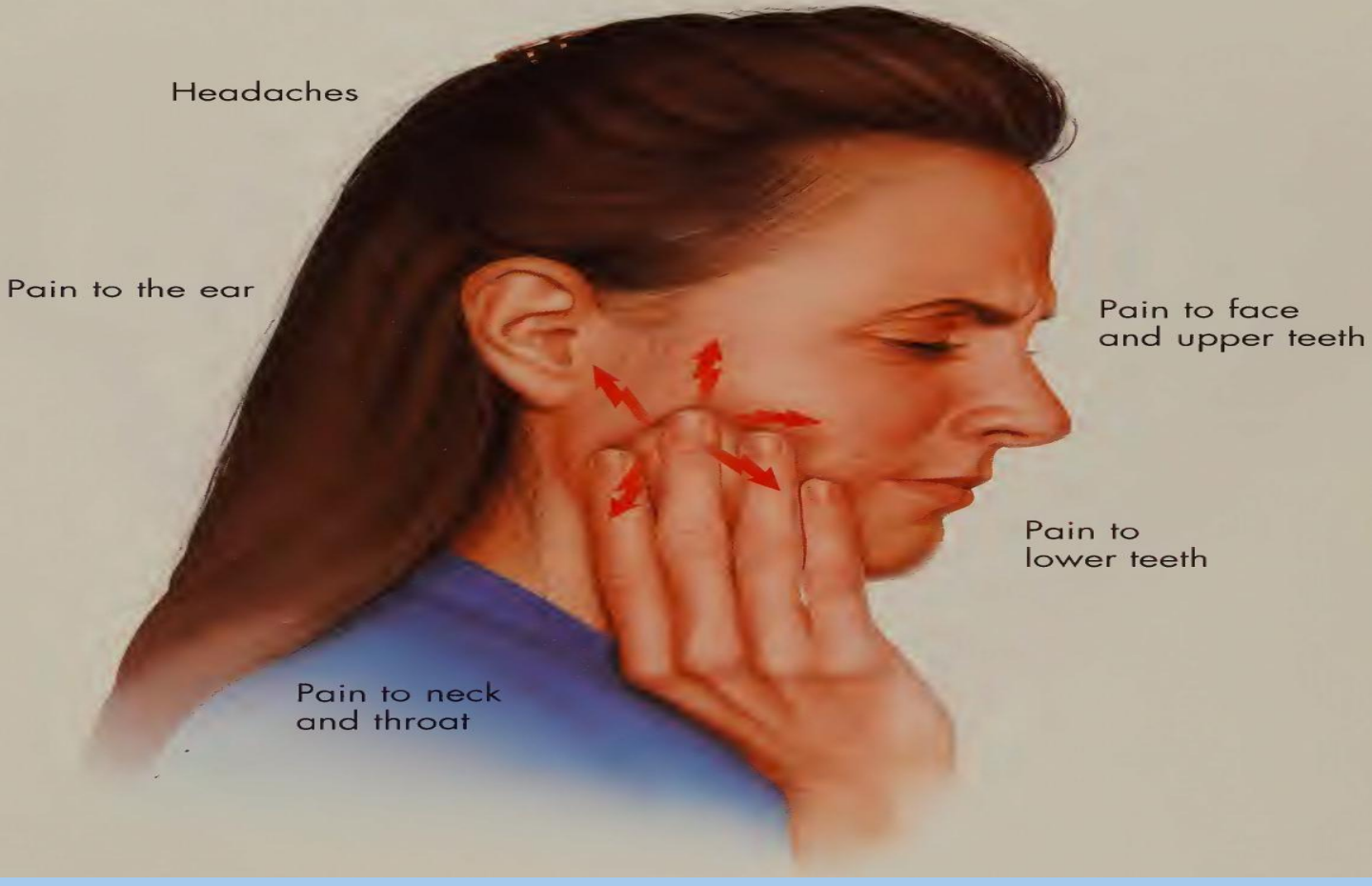
အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သလို နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများသည် ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

💗 **အကြံပြုချက်**

အံဆုံးသွား **ပုံမှန်မထွက်နိုင်တော့ဟု သိသာပါက ပြဿနာများ မဖြစ်မီ အချိန်မီ ဖယ်ရှားပစ်ရန် (သွားနှုတ်ရန်)** လိုအပ်ပါသည်။

💗 **အကောင်းဆုံးအချိန်**

အသက် ၁၅-၁၇ နှစ်အတွင်း (ဆယ်ကျော်သက်အလယ်ပိုင်း)ကာလမှာ ဓာတ်မှန်ကြည့်ပြီး မေးရိုးအရွယ်အစားနှင့် အံဆုံးသွား၏အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ကာ **သွားအမြစ်များ မပြည့်စုံမီ** ဖယ်ရှားခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။

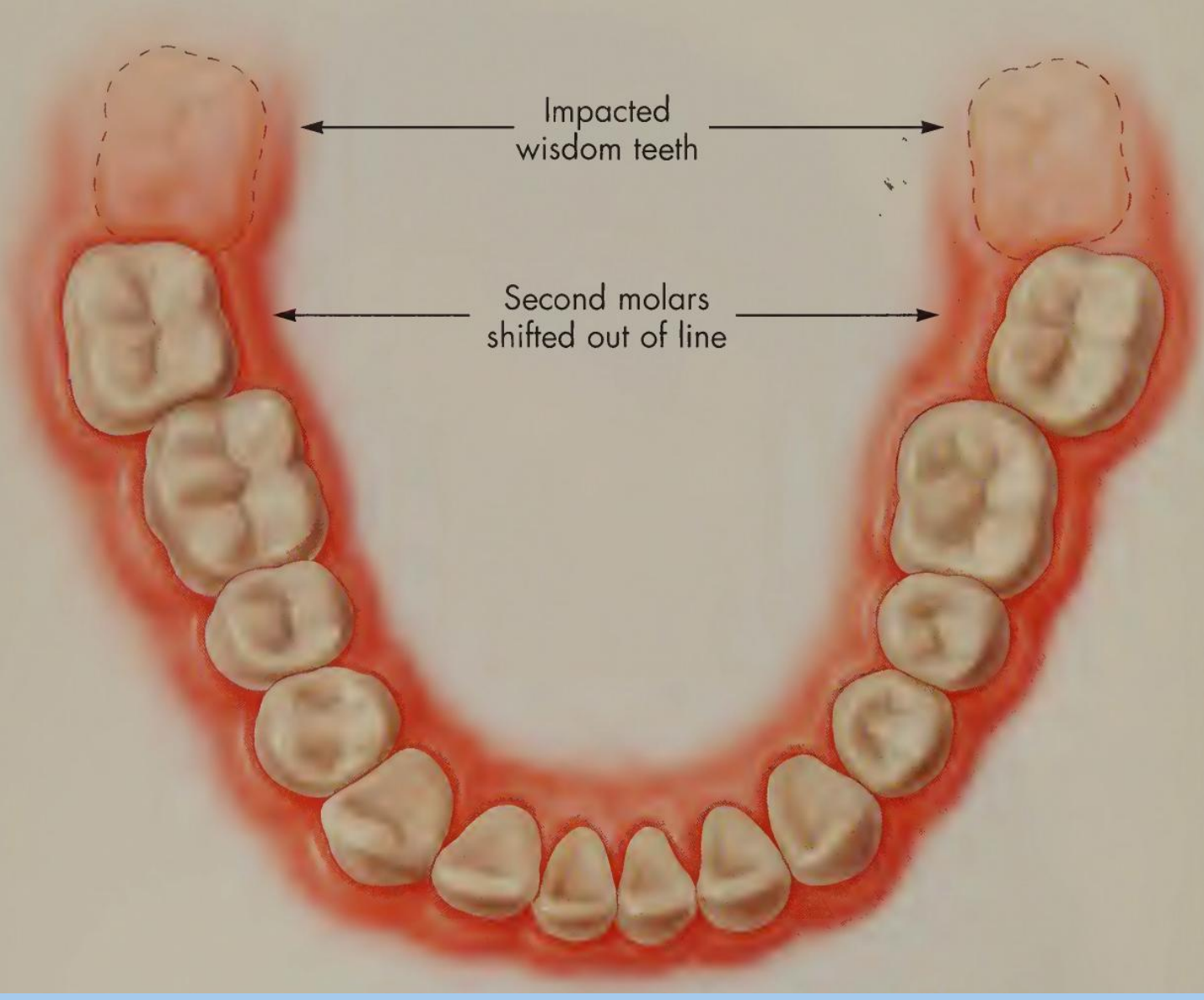


နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားကြောင့်ဖြစ်သော နာကျင်မှုများ

နစ်မြုပ်နေသောအံဆုံးသွားသည် **အာရုံကြောနာသကဲ့သို့** ပြင်းထန်သောနာကျင်မှုမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းတစ်ဝှမ်းရှိ အခြားနေရာများသို့ပါ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

ဖြစ်တတ်သော နာကျင်မှုများ

ခေါင်းကိုက်ခြင်း
နားနာခြင်း
မျက်နှာနှင့် အပေါ်မေးရိုးရှိ သွားများနာခြင်း
အောက်မေးရိုးရှိ သွားများနာခြင်း
လည်ပင်းနှင့် လည်ချောင်းနာခြင်း
မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဆိုသည်ကို အတိအကျမသိရသေးသော်လည်း ဤကဲ့သို့သော နာကျင်မှုများသည် နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်ကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။

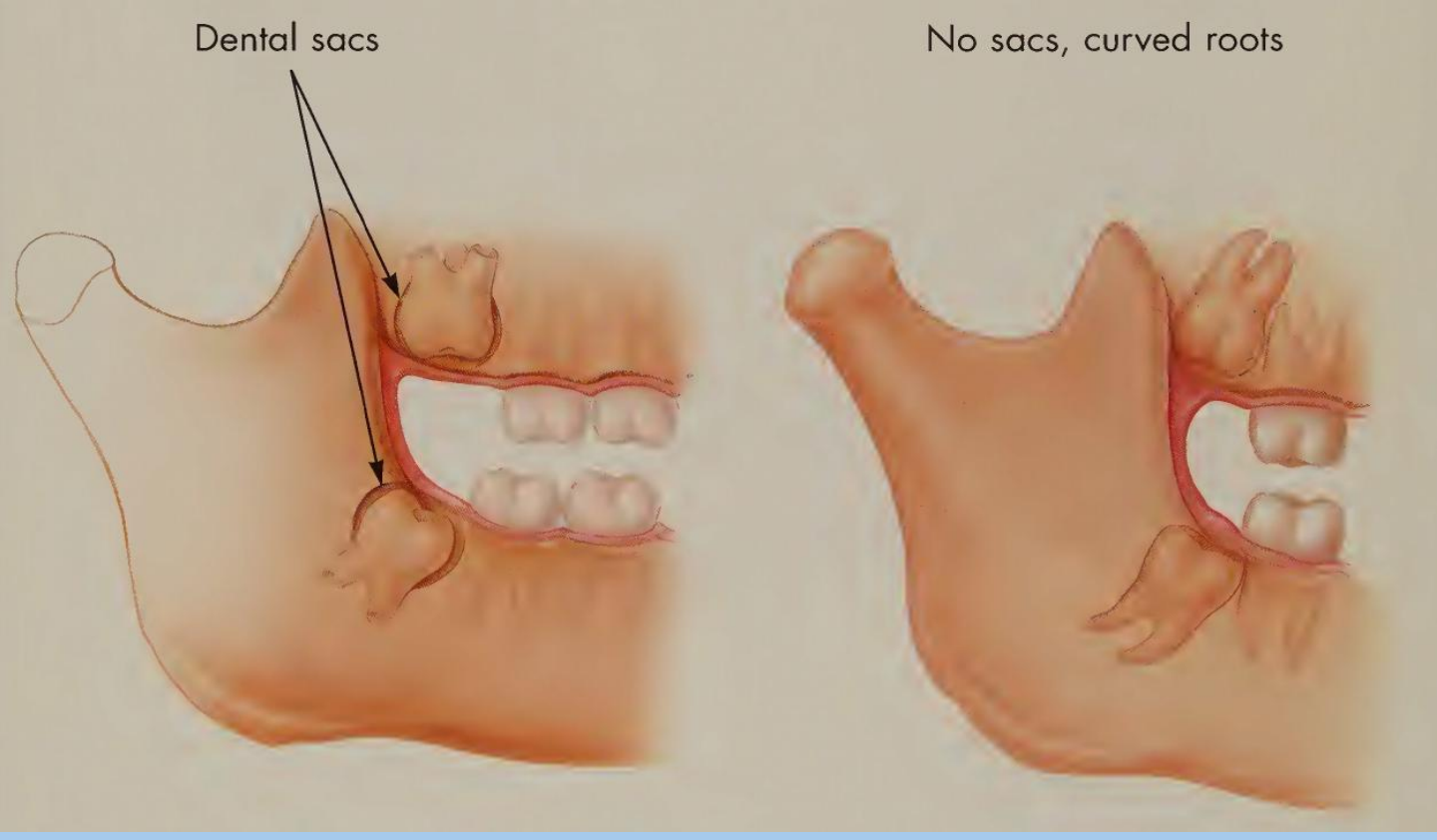


💌 နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားကြောင့် ဖြစ်သော သွားရွေ့လာမှုပြဿနာ ဘာဖြစ်နိုင်လဲ?

နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများ၏ ဖိအားကြောင့် **အနီးရှိ ဒုတိယအံသွားများ** နေရာမှ ရွေ့သွားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး **အစာဝါးရခက်ခဲခြင်း** ကဲ့သို့သော ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

💌 ပုံမှန်အခြေအနေနှင့် ပြဿနာရှိသောအခြေအနေ ခြားနားချက်

ပုံမှန်။ ။အံဆုံးသွားနှင့် အခြားသွားများ နေရာမှန်တွင် စီစီရီရီ ရှိနေခြင်း **ပြဿနာရှိသောအခြေအနေ။** ။အံဆုံးသွားကြောင့် ဒုတိယအံသွားမှာ ရှိရမည့် နေရာမှန်မှ ဘေးဘက်သို့ နေရာရွေ့သွားခြင်း



💗 အံဆုံးသွားဖယ်ရှားရန် အကောင်းဆုံးအချိန်

၁။ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ဖယ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ဖွံ့ဖြိုးဆဲအံဆုံးသွားများကို **သွားခေါင်းပိုင်း ပတ်လည်ရှိ ထူထဲသောအမြှေးပါး (dental sacs)** ဖုံးနေသောကြောင့်

- ✓ **နှုတ်ရလွယ်ကူသည်။**
- ✓ **နာကျင်မှုနည်းသည်။**

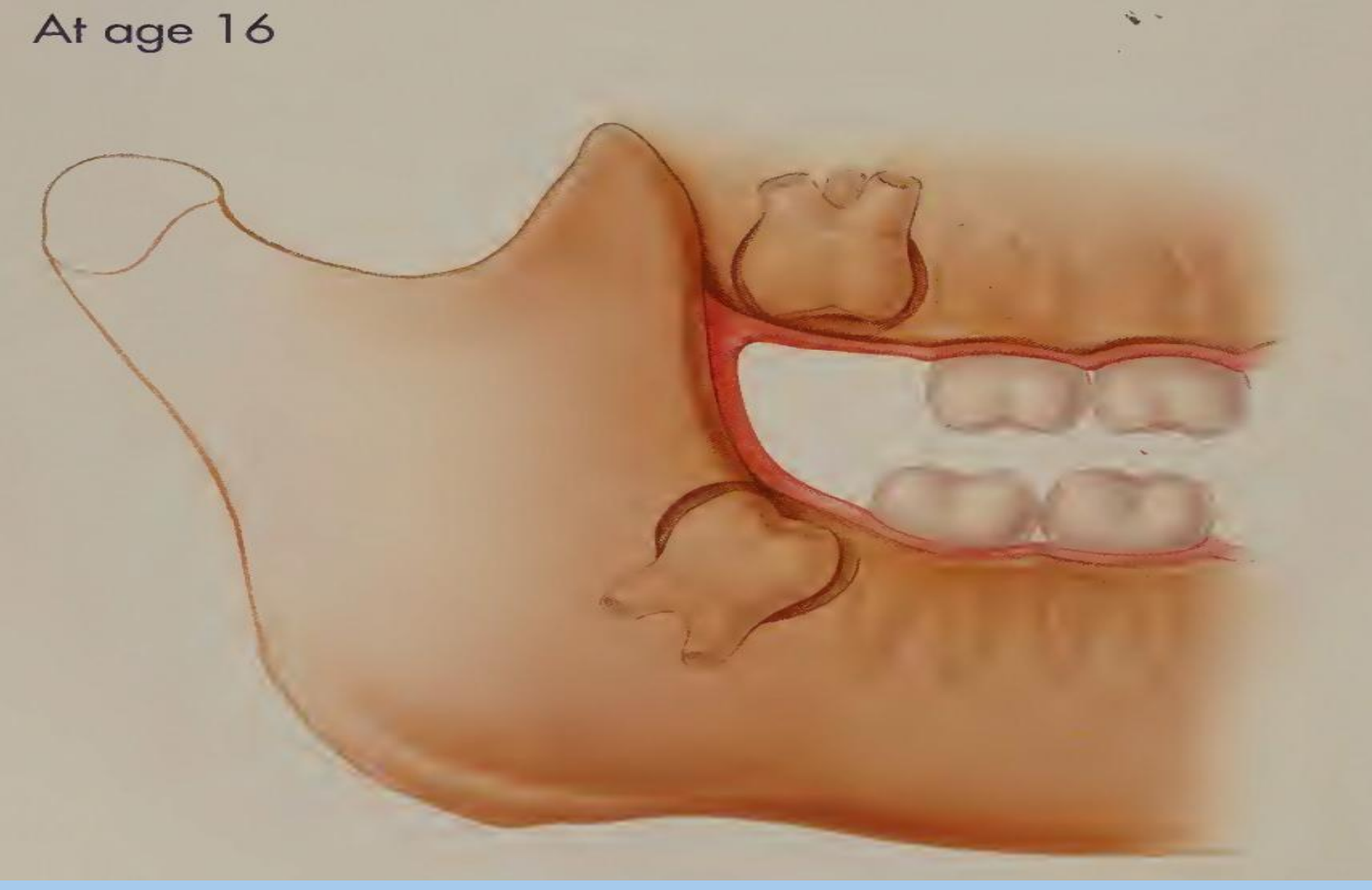
၂။ အံဆုံးသွားကို အသက်ကြီးမှ ဖယ်ရှားပါက

အမြှေးပါးများ **ကျုံ့သွားခြင်း (သို့) ပျောက်သွားခြင်း** ဖြစ်တတ်ပြီး အမြစ်များ **ကွေးလာကာ လိမ်သွားတတ်သောကြောင့်**

- ✓ **ခွဲစိတ်ရပိုခက်ခဲနိုင်သည်။**
- ✓ **အနာကျက်နှေးနိုင်သည်။**

💗 ဥပမာ

ငယ်စဉ်မှာ အံဆုံးသွားကို အမြှေးပါးများဖြင့်အတူ နှုတ်ရလွယ်နိုင်သည်။ ကြီးမှနှုတ်ပါက အမြှေးမရှိ၊ အမြစ်ကွေးနေခြင်းကြောင့် နှုတ်ရခက်နိုင်သည်။

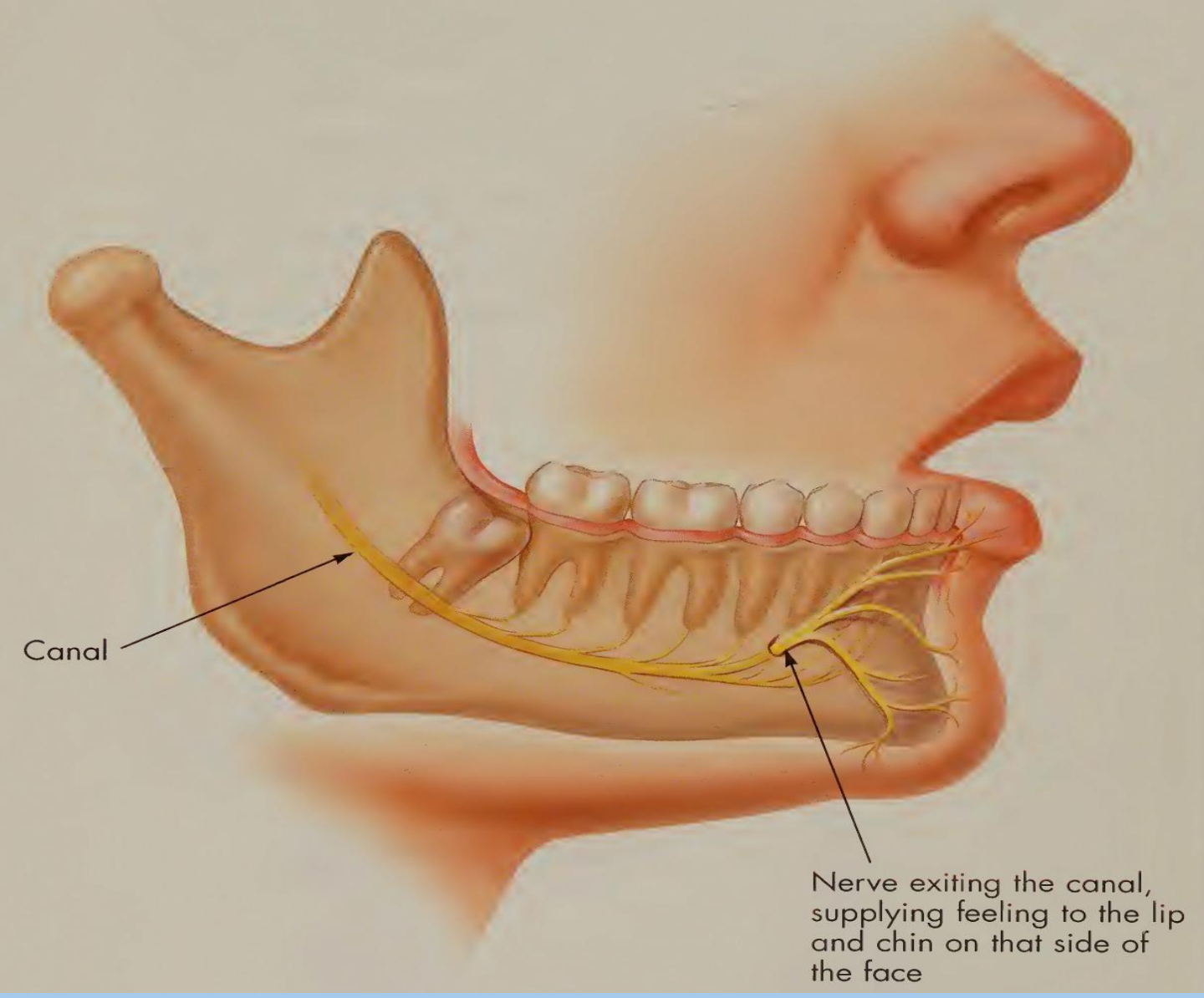


💗 အံဆုံးသွား ဖယ်ရှားဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်

နစ်မြုပ်နေတဲ့ အံဆုံးသွားတွေဟာ အမြစ်မပြည့်စုံခင် အထိ မျက်နှာပြင်ဆီကို တက်နိုင်သမျှရောက်အောင် ကြိုးစားထွက်လာပါတယ်။ တစ်ခါတရံ ဒုတိယအံသွားရဲ့ အနောက်မှာ တိုးမိပြီး ဆက်မရွေ့နိုင်တော့ဘူး။
ဒီအခြေအနေက အသက် ၁၆-၁၇ နှစ်လောက်မှာ အဖြစ်များပြီး ဒီအရွယ်တွေမှာ အံဆုံးသွားဖယ်ရှားဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

💗 အံဆုံးသွားကို နှုတ်ထားသင့်သည့် အကြောင်းရင်းများ

သွားအမြစ်တွေ မပြည့်စုံသေးတော့ နှုတ်ရလွယ်တယ်။
နာကျင်မှုနည်းတယ်။
အနာကျက်မြန်တယ်။
နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ မဖြစ်သေးဘူး။



💗 **အာရုံကြောလမ်းကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်အန္တရာယ်**

အံဆုံးသွားနှုတ်သည့်အခါ သိထားရမည့် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုမှာ မေးရိုးအတွင်းရှိ အာရုံကြောမျှင်များ ဖြတ်သန်းရာလမ်းကြောင်း **အာရုံကြောလမ်းကြောင်း (Canal)** ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရန်

နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားနှုတ်သည့်အခါ ဤအာရုံကြောကို **ထိခိုက်မိပါက**

✓ နှုတ်ခမ်း/မေးစေ့ **ထုံကျင်ခြင်း**

✓ အာရုံခံစားမှု **ပျောက်ဆုံးခြင်း** များ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

💗 အာရုံကြောအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားဖို့ အထူးလိုအပ်ပါက CBCT ဓာတ်မှန်ရိုက်ပြီးမှ ခွဲစိတ်သင့်ပါတယ်။

Figure 1: Infection Caused By Impacted Tooth

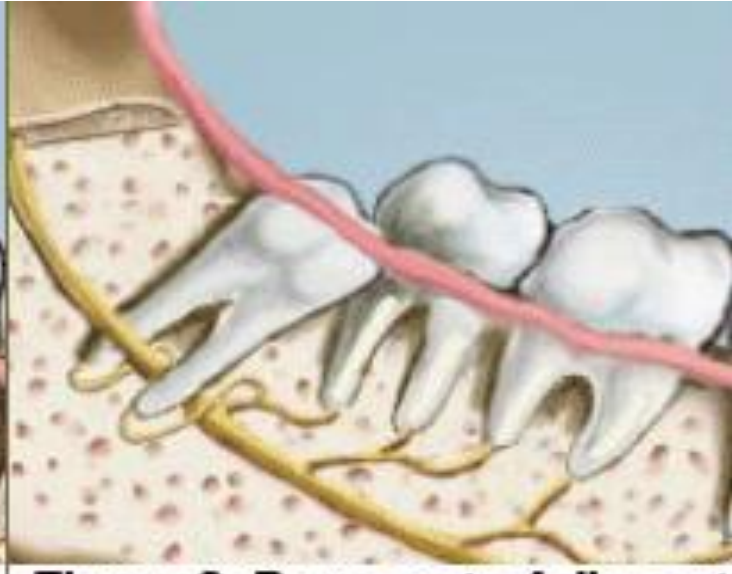


Figure 2: Damage to Adjacent Tooth Caused By Impacted Tooth

💗 **အံဆုံးသွားကို အသက် ၁၆-၁၇ နှစ်အတွင်း အချိန်မီဖယ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

၁။ **အာရုံကြောထိခိုက်မှု လျော့နည်းခြင်း**

အောက်မေးရိုးတွင် **နှုတ်ခမ်းနှင့်မေးစေ့အား အာရုံခံစားမှုပေးသော အာရုံကြောလမ်းကြောင်း** ရှိပါသည်။

သွားအမြစ်ပြည့်စုံသော အံဆုံးသွားများသည် ဤအာရုံကြောနှင့် **နီးကပ်စွာကပ်နေတတ်**ပြီး နှုတ်ပစ်ပါက

ယာယီ ထုံနေခြင်း (သို့)

ဖြစ်ခဲသော်လည်း နှစ်ရှည်လများ အာရုံခံမှုဆုံးရှုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

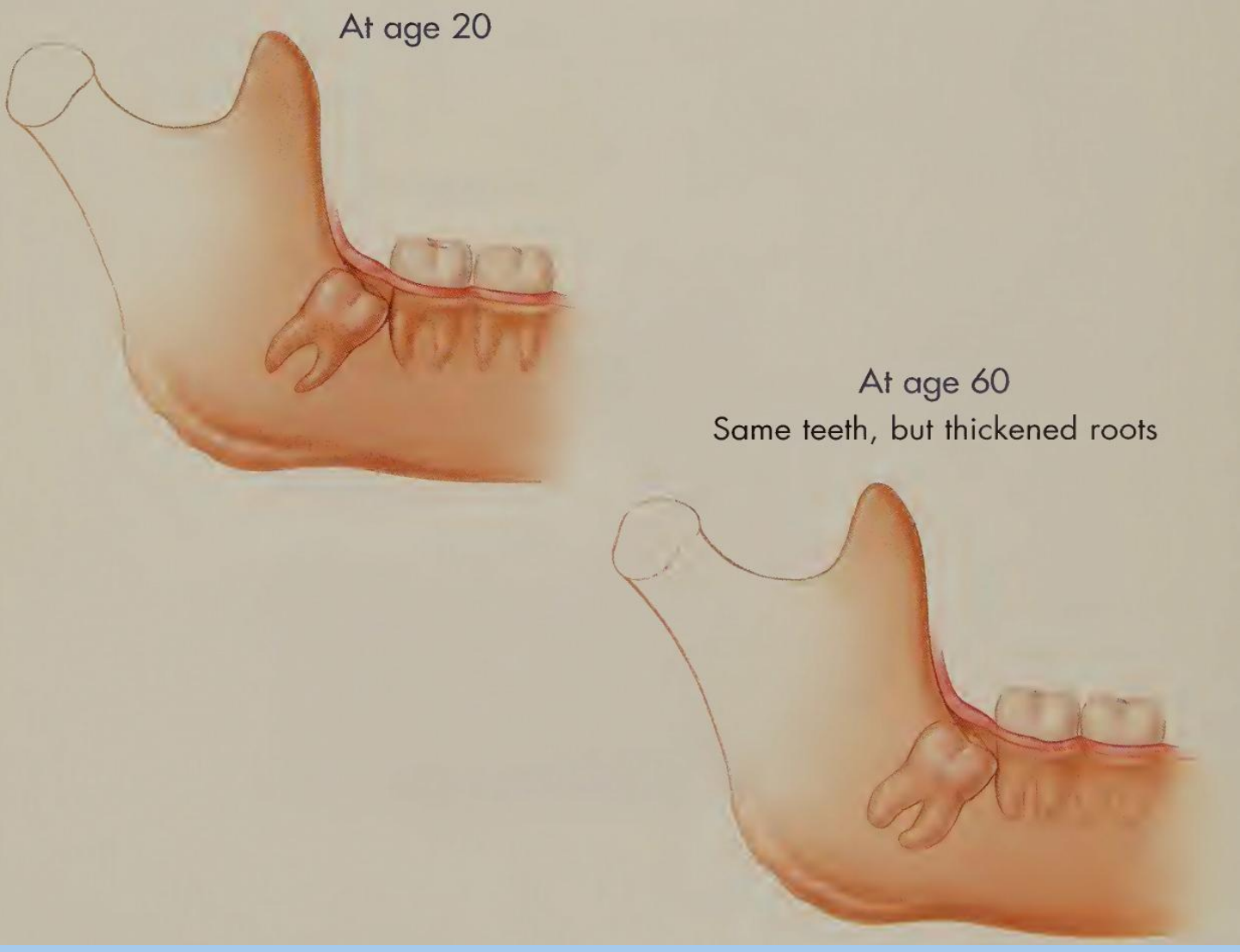
၂။ **ငယ်ရွယ်စဉ်ဖယ်ရှားပါက**

အသက် ၁၆-၁၇ နှစ်တွင် သွားအမြစ်များ **မပြည့်စုံသေးသောကြောင့်**:

အာရုံကြောနှင့် အကွာအဝေးတစ်ခုတွင် ရှိနေပြီး

ထုံကျင်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါသည်။

💗 ထုံကျင်မှုဖြစ်ပါက ၂-၃ ပတ်အတွင်း ပြန်ကောင်းလေ့ရှိပြီး နှုတ်ခမ်းလှုပ်ရှားမှုကိုလည်း မထိခိုက်ပါ။



💗 လူကြီးများတွင် နှစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများ၏ ပြဿနာများ

၁။ **အမြစ်ထူလာခြင်း (Thick Roots)**

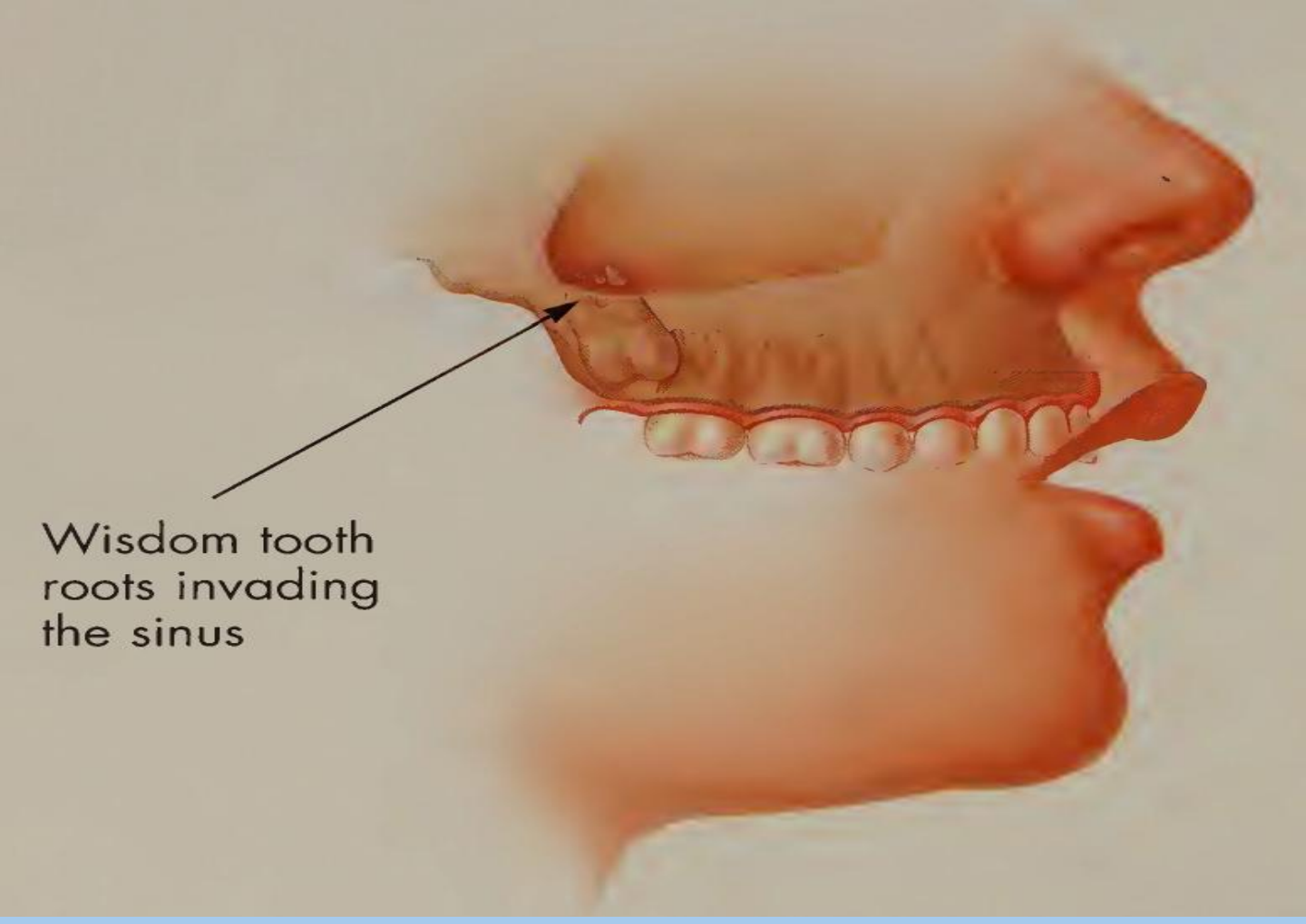
နှစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများကို မဖယ်ရှားဘဲထားပါက အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အမြစ်များ **ပိုမိုထူလာ**ပြီး အရိုးထဲတွင် **ခိုင်မြဲစွာစွဲမြဲနေတတ်**ပါသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် ပြဿနာဖြစ်မှ ဖယ်ရှားပါက **ခွဲစိတ်ရပိုမိုခက်ခဲ**ပြီး **အန္တရာယ်များ**နိုင်ပါသည်။

၂။ **အသက်အလိုက် ဥပမာများ**

အသက် ၂၀။ ။သွားအမြစ်များ ပါးလွှာပြီး နှုတ်ရလွယ်ကူနိုင်သည်။

အသက် ၆၀။ ။ထိုသွားများပင် ဖြစ်သော်လည်း အမြစ်များ ထူထဲလာပြီး နှုတ်ရခက်ခဲနိုင်သည်။



💗 **အပေါ်မေးရိုးရှိ နှစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများနှင့် လေအိတ်ပြဿနာ**

၁။ **အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အခြေအနေ**

အပေါ်မေးရိုးရှိ **လေအိတ် (maxillary sinus)** အတွင်းသို့ အံဆုံးသွား၏အမြစ်များ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

၂။ **အချိန်မီကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း**

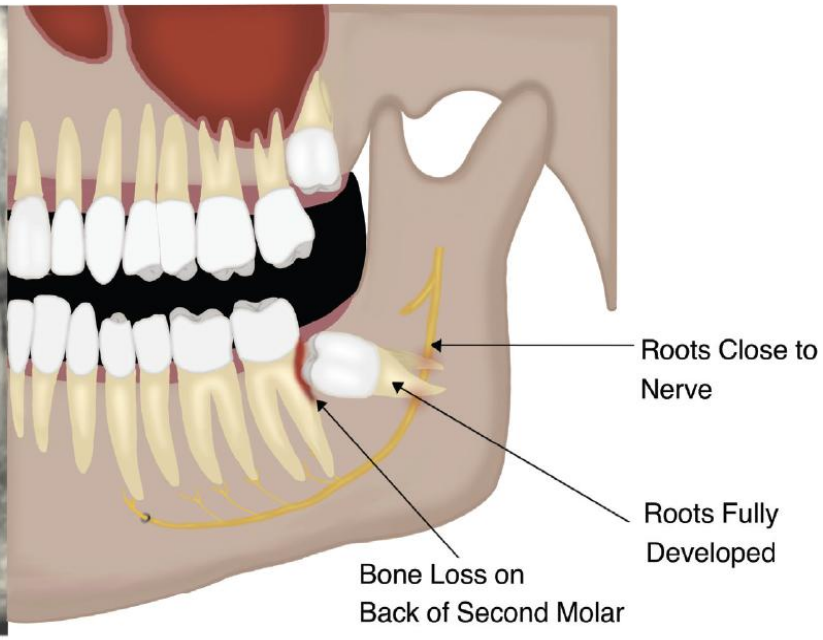
အသက် ၁၅-၁၇ နှစ်အတွင်း (အမြစ်မပြည့်စုံမီ) ဖယ်ရှားပါက နှာခေါင်းလေအိတ်ထိခိုက်မှု **အန္တရာယ်ကင်းနိုင်ပါသည်။**

သွားအမြစ်ကျိုးပြီး လေအိတ်အတွင်းကျန်ခြင်း **ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသည်။**

၃။ **ဖြစ်ပွားပါက ကုသမှု**

ဤပြဿနာများသည် ပြင်းထန်ခြင်းမရှိသော်လည်း လေအိတ်ကုသမှု နှင့် သွားအမြစ်ကျန်ရှိပါက ဒုတိယအကြိမ် ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားရန် **လိုအပ်နိုင်ပါသည်**။

Older Patient



- Fully Developed Roots, Close to the Nerve, Harder to Remove
- Longer Recovery from Surgery
- Increased Risk of Nerve Injury
- Already Significant Bone Loss on the Back of the Second Molar
- Already Painful

💗 အသက်ကြီးမှ အံဆုံးသွားဖယ်ရှားခြင်း၏ အန္တရာယ်များ

၁။ **အရိုးနှင့်သွားပေါင်းစပ်ခြင်း (Ankylosis)**

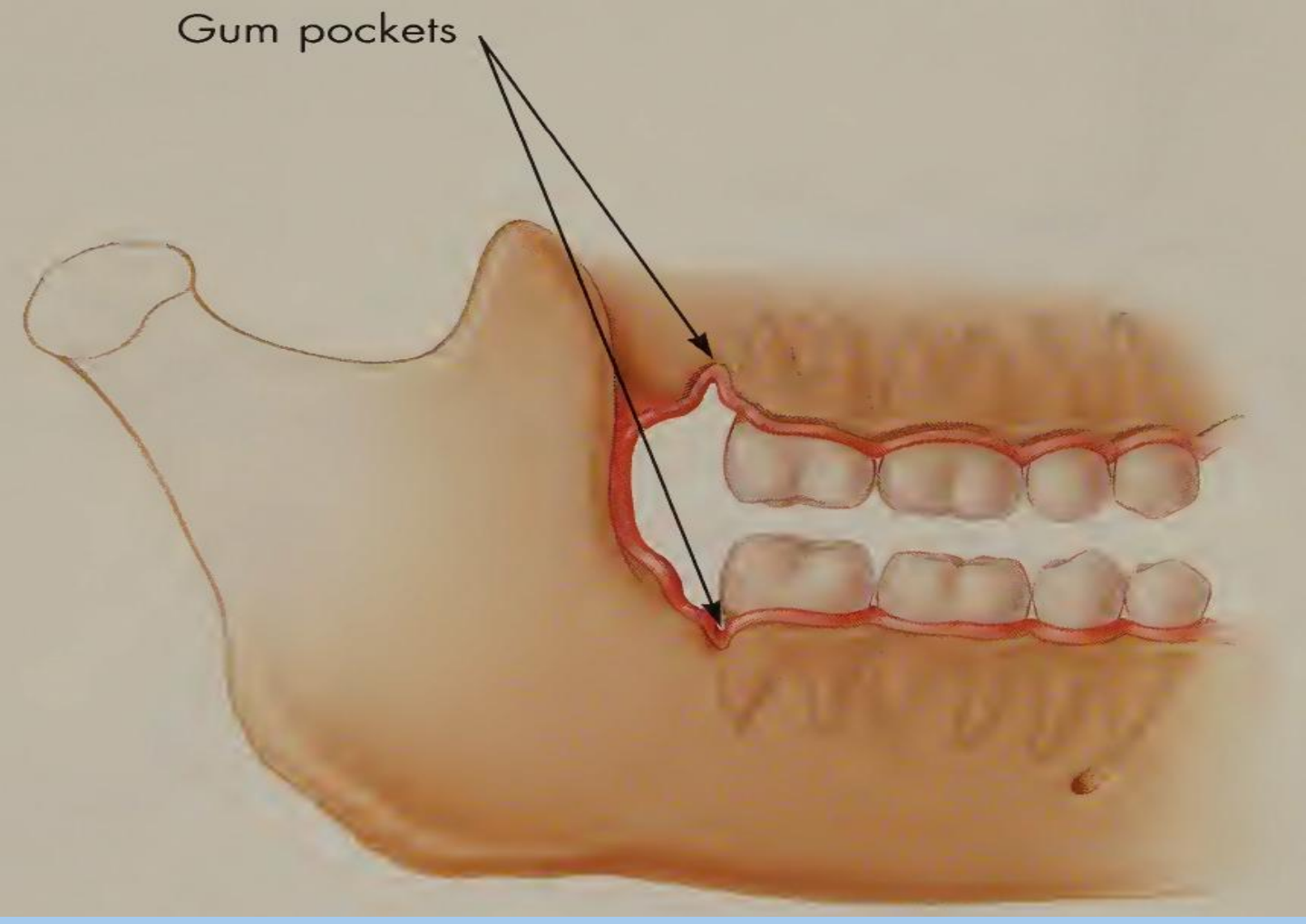
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
သွားနှင့်အရိုး **ပေါင်းစပ်သွားနိုင်ခြေ** (ဖြစ်ခဲသော်လည်း) ရှိပါသည်။
ဤကဲ့သို့သွားမျိုးကို **Ankylosed tooth** ဟုခေါ် ပြီး:
ပိုးဝင်ပါက ဖယ်ရှားရန် **အလွန်ခက်ခဲပြီး အချိန်ကြာမြင့်နိုင်သည်။**

၂။ **မေးရိုးကျိုးခြင်း (Jaw Fracture)**

မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို **ဖြစ်ခဲသော်လည်း**
အသက်ကြီးသူများတွင် အရိုးပွခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (သို့)
အရည်အိတ်ရှိပါက **ကျိုးနိုင်ခြေပိုများသည်။**

၃။ **အခြားစိုးရိမ်ရမည့်အချက်များ**

အသက်ကြီးသူများတွင် နှလုံး/အဆုတ်ဆေးများ သောက်နေရခြင်း
ခွဲစိတ်မှုနှင့် မေ့ဆေးကို ခံနိုင်ရည်နည်းခြင်း စသဖြင့် ရှိနိုင်ပါသည်။



💗 **အသက်ကြီးမှ အံဆုံးသွားဖယ်ရှားပါက ဖြစ်နိုင်သည့်ပြဿနာ**

၁။ **သွားဖုံးအိတ်ဖြစ်ခြင်း (Gum Pockets/severe periodontal pockets)**

အသက်ကြီးမှဖယ်ရှားပါက အနာကျက်မှုနှေးကာ **ဒုတိယအံသွားနောက်တွင် သွားဖုံးအိတ်** ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ဤအိတ်ထဲတွင်

အစားအကြွင်းအကျန်များ/ဘက်တီးရီးယားများ စုပုံပြီး

ဒုတိယအံသွား၏ **သွားအမြစ်ဆွေးခြင်း** (သို့)

နာတာရှည် **သွားဖုံးရောင်ခြင်း** ကိုဖြစ်စေကာ

နောက်ဆုံးတွင် ဒုတိယအံသွားပါ **နှုတ်ပစ်ရနိုင်ပါသည်။**

၂။ **ကာကွယ်နည်း**

အံဆုံးသွားကို **ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက** အချိန်မီဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ဤပြဿနာများကို **လုံးဝရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။**

If you have a wisdom tooth that should be removed, don't delay. No matter what your present age, now is your best chance for the fewest complications.

Benefits of
Wisdom Tooth Removal

💌 **အံဆုံးသွားဖယ်ရှားဖို့ မရွေ့ဆိုင်းပါနဲ့။**

သင့်မှာ ဖယ်ရှားသင့်တဲ့ အံဆုံးသွားရှိပါက **အခုပဲ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။** ဘယ်အသက်အရွယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် **ယခုအချိန်က** နောက်ဆက်တွဲပြဿနာအနည်းဆုံးနဲ့ ကုသဖို့ **အကောင်းဆုံးအချိန်** ဖြစ်ပါတယ်။

Erosion Cavity
When the wisdom tooth hits the neighbouring molar, it can cause infection.

Cysts
Cysts can destroy the bone and damage other teeth. Cyst formation is uncommon.

Crowding
Crowding occurs when the wisdom tooth pushes hard against other teeth causing crowding.

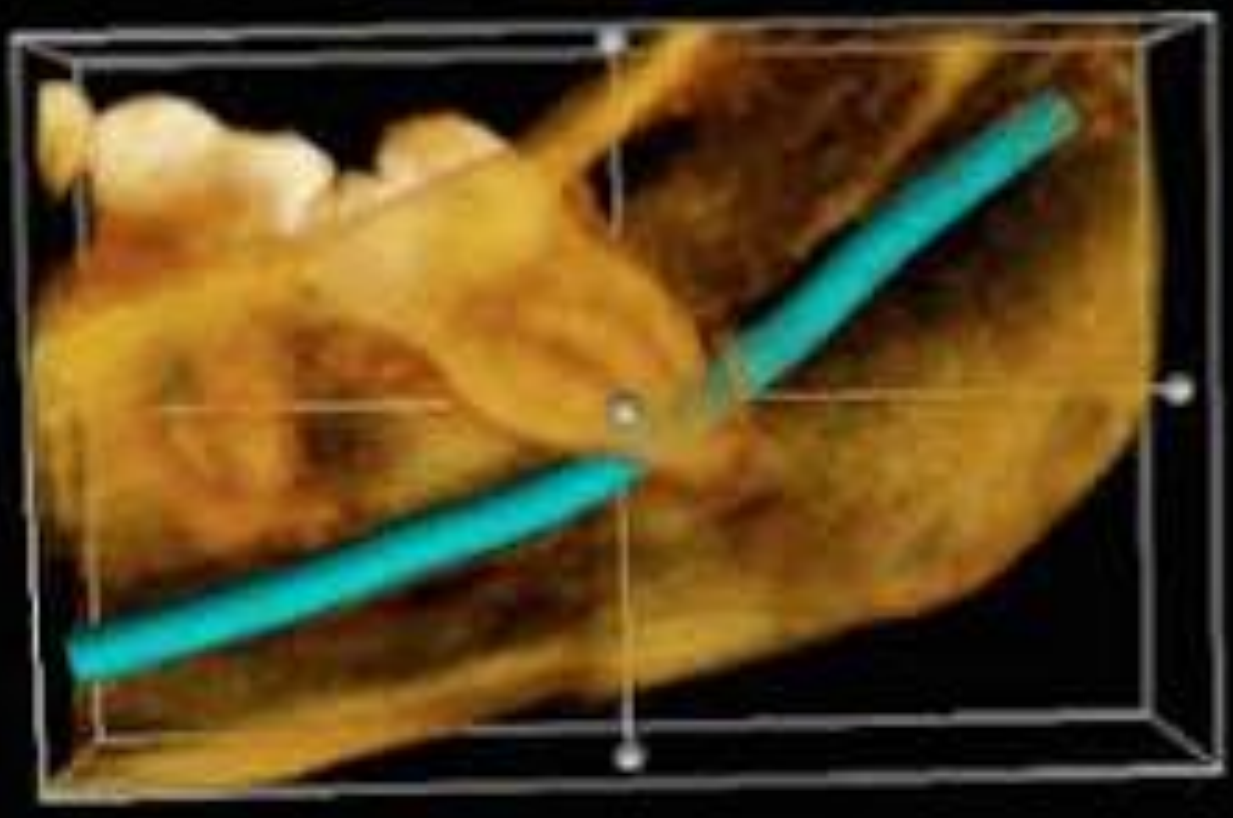
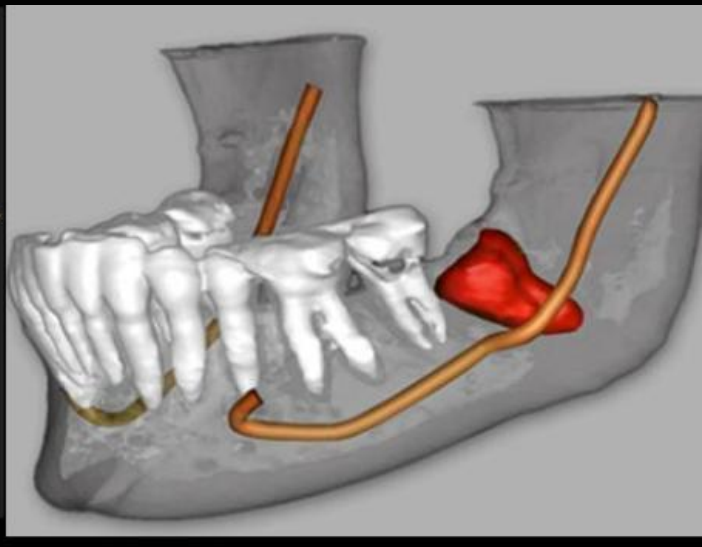
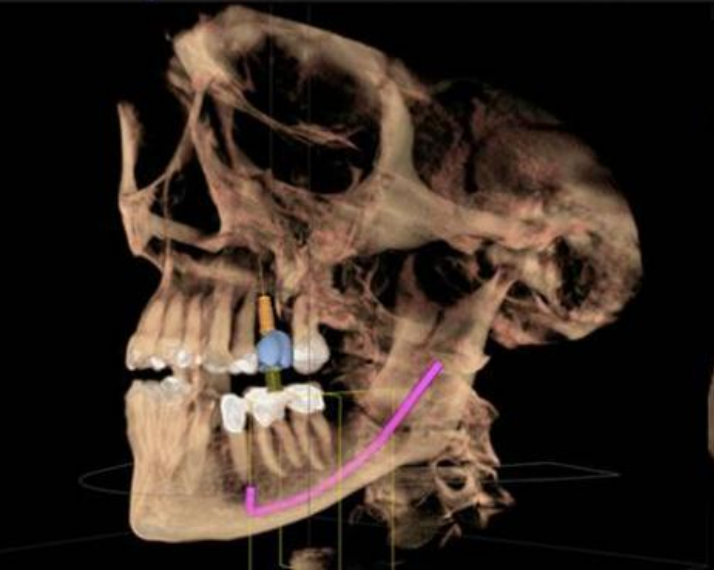
Infection
When an impacted wisdom tooth pushes through the gum, an infection can form around the top of the tooth.

💗 ဆရာဝန်အကြံပြုချက်ကို လျစ်လျူရှုမိသူများ

သွားဆရာဝန်က နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားများကို ဖယ်ရှားသင့်ကြောင်း အကြံပြုသော်လည်း အချို့လူနာများက

✓ ဓာတ်မှန်တွင် ပြဿနာတွေ့မှ (သို့မဟုတ်)

✓ နာကျင်မှုစခံစားရမှသာ ဖယ်ရှားဖို့ ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါသည်။

သတိပေးချက်

နစ်မြုပ်နေသော အံဆုံးသွားပြဿနာများသည် **နှစ်ပေါင်းများစွာ လက္ခဏာမပြဘဲ** နေနိုင်ပြီး အသက် ၄၀-၅၀ ဝန်းကျင်မှသာ **ပြင်းထန်သောလက္ခဏာများ** ပေါ်လာတတ်ကာ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးခဲ့သော **ပြဿနာအားလုံးဖြစ်နေပြီး** ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။